ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№10 (195) май 2010



ПИСЬМО В НОМЕР

На даче все здоровы!

Только став постоянной читательницей, а потом и подписчицей «Лечебных писем», я поняла, что большую часть года можно вообще не болеть. Ведь природа нам дарит столько натуральных лекарств! А сейчас, когда уже появились первые «живые» витамины, когда все цветет и радуется, болеть вообще стыдно. Как и большинство наших читателей, мы с мужем открываем дачный сезон на майские праздники. Приезжаем из города после долгой зимы, и даже запах нашего деревенского дома сразу поднимает настроение. Смотрим, все ли в порядке на участке, и каждый раз удивляемся, какая же благодать вокруг! Ведь в эту пору при любой погоде поют птицы, пахнет сосновой смолой и молодыми листочками, травами. Только человек додумался до такого: добровольно отгородиться от природы бетонными стенами, душными автомобилями... Мы с мужем уже открыли свой оздоровительный сезон. Не только работаем на участке, но и лечимся. «Лечебные письма» я обязательно беру с собой и начинаю читать их уже в электричке, отмечая все рецепты, которые могут пригодиться. На пороге лето, и я желаю всем хорошо поработать и подлечиться. Для хорошего самочувствия часто не нужны дорогие лекарства. У природы есть все, что необходимо человеку.

Никифорова М.А., г. Псков

ЦИТАТА

Нигде не чувствую себя лучше, чем на даче. Ведь только на природе успокаиваются нервы и отступают любые болезни.

Сиротенков В.М., Москваи

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Совсем скоро начнется долгожданное лето. Многие из вас уже открыли «дачный сезон здоровья», как называют его друзья нашей газеты. Мы хотим, чтобы это золотое время принесло вам только радость и здоровье. Почти на каждой странице очередного номера «Лечебных писем» вы найдете практические советы, эффективные рецепты, которые помогут провести лето с пользой. Поэтому не забудьте взять с собой на дачу любимую газету, чтобы вечером, после работы на своем участке, поискать в ней нужные рецепты. А для этого лучше всего на «Лечебные письма» подписаться. Не забудьте, что в середине июня закончится подписка на 2 полугодие 2010 года. Поспешите на почту, чтобы успеть подписаться. Напоминаем наши подписные индексы:

По каталогу **«Почта России»** – индекс 99599, для пенсионеров – льготный индекс – 44197.

В спецвыпуске каталога «Почта России», который называется **«К 65-летию великой Победы!»**, есть льготные индексы для ветеранов, участников ВОВ, инвалидов 1-й и 2-й групп, а также малообеспеченных и многодетных семей, жителей блокадного Ленинграда. Спрашивайте на почте.

Во время дачного сезона многие из вас, конечно, будут заняты хозяйственными делами. Но мы надеемся, что и летом у вас найдется немного времени, чтобы написать в любимую газету.

Редактор Ольга Петухова

ВНИМАНИЕ!

С 13-23 мая в почтовых отделениях России проходит Всероссийская декада подписки. Для всех подписавшихся в это время по индексу В9599 цена подписки будет ниже обычной.

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **7 ИЮНЯ**

Уважаемые читатели и редакция! Я постоянная читательница «Лечебных писем». В прошлом году напечатали мое письмо с просьбой о помощи в лечении опухоли кишечника. Диагноз ворсинчатая стелющаяся опухоль восходящей кишки. Не ожидала, что так быстро опубликуют письмо и откликнутся люди. В ответ пришло много рекомендаций, советов из разных мест, даже из Украины. Сердечная благодарность всем людям, не равнодушным к чужой боли! Ответить каждому не смогла, поэтому очень прошу через нашу газету поблагодарить всех за письма.

Огромное спасибо Букареву Ю.В. из Санкт-Петербурга, Талай В.П. из г. Канска, Богатый О.Г. из г. Красногорска, Фоминой О.А. из г. Перми, Бекаевой Э.Э. из Республики Адыгеи, Самчук Л.Т. из г. Астрахани, Чиликову А.В. из г. Минеральные Воды, Рожковой О.Е. из г. Краснотурьинска, Ульяновой Н.П. из г. Абинска, Ионовой Ю.В. из г. Краснодара.

Конечно, мне бы хотелось пообщаться лично с теми, кто избавился от такой напасти, как у меня, с помощью народных методов, без операции. И все-таки очень хорошо, что ни у кого из читателей нашей газеты не было именно такой опухоли! Низкий вам поклон за письма, дай Бог здоровья и долгих лет жизни!

Адрес: Петровой Кларе Ивановне, 636330, Томская обл., с. Молчаново, ул. Димитрова, д. 82, кв. 15

Сердечно благодарю редакцию «Лечебных писем» за то, что опубликовали мое письмо «Надо дальше жить». На мой адрес пришло очень много писем, и люди звонили даже издалека. Каждого из вас, дорогие читатели, хочу поблагодарить через нашу газету. Сколько было слов поддержки, сколько напутствий в лечении и полезных советов! Словами не передать моих чувств. Из почтового ящика вынимала по несколько писем в день. Правильно говорят, что мир не без добрых людей!

Спасибо большое Гончаровой И.Н. из г. Курска, Ульяновой Н.Я. из г. Абинска, Чиликову А.В., Девяткиной Л.А. из г. Тосно, Кирсановой М.А. из Москвы, Лехонцевой Н.А. из г. Перми, Соловьевой Н.Н. из Санкт-Петербурга, Нагиной Г.З. из Нижнего Новгорода и всем тем, кто писал мне смс, звонил.

Когда я писала свое письмо, была в отчаянии. А теперь вот надеюсь, что смогу справиться со своими недугами.

Добрых людей очень-очень много. Желаю здоровья и успехов всем, кто откликнулся на мою просьбу.

Адрес: Ильиной Ирине, 152920, Ярославская обл., г. Рыбинск, ул. Баррикадная, д. 33, кв. 32

Мне выписали совершенно бесплатно любимую газету на первое полугодие. Сколько людей благодарит «Лечебные письма», и я решила вас поблагодарить за такой подарок. Желаю всем читателям крепкого здоровья, больших успехов в труде! А газете нашей – долгих лет жизни и процветания нам на радость.

Многие любят «Лечебные письма» и выписывают их. Я тоже постоянная читательница. Мне 73 года, прожила большую жизнь, но не помню, чтобы незнакомые люди что-нибудь дарили. Да еще в этот кризисный год и бесплатно... Просто не верится, что сейчас есть такие люди на свете. Наша газета спасает от стресса. Многие уже вылечились благодаря читателям, которые выслали свои рецепты. Многие спаслись от одиночества, нашли друг друга, и это очень хорошо. Ведь для пожилых и одиноких общение – это радость и сама жизнь!

М.М. Гнеушева, Краснодарский край, тел. 8-928-228-51-78

Работайте над собой

Читая «Лечебные письма», я удивляюсь, какие искренние и отзывчивые люди пишут в эту газету! Видно, все они по-настоящему хотят быть здоровыми. Ведь болеет тяжелее всех тот, у кого скрытный характер, кто избегает общения и никогда не показывает своих чувств. Когда я это поняла, мне удалось улучшить здоровье.

В молодые годы я была очень стеснительной. Если что не так, никогда виду не покажу, все перетерплю молча. С детства меня учили: упала, ушиблась – быстро вставай и не жалуйся, а то попадет. Учителя в школе всегда меня хвалили: серьезная, ответственная, старательная. И родителей я не осуждаю за такое воспитание, ведь им выпало гораздо больше тягот, чем нашему поколению. Если бы не твердый характер, они бы нас с братом просто не смогли поставить на ноги. Но у мамы с отцом была еще прежняя, военная закалка, и они прожили долгую плодотворную жизнь. А у меня к 40 годам организм начал как будто разваливаться. Словно непосильная ноша меня сломила.

Самым тяжким моим грузом оказались остеохондроз и вегето-сосудистая дистония. Очень часто приходилось сидеть на больничном из-за низкого давления, невралгических болей. Потом и вовсе ушла с работы. Казалось, справиться со всем этим просто невозможно. Стали сдавать нервы, началась депрессия. Мне еще очень повезло. Другой бы муж не выдержал и сбежал. А мой Сережа, пока я болела, работал за нас двоих, занимался с ребенком да еще взял на себя немало домашних забот. Однажды мы сильно поссорились. Я сначала обиделась и, как всегда, молча переживала. Но как-то раз посмотрела в зеркало и даже отшатнулась. Исподлобья на меня смотрела пожилая женщина, вся такая скованная, напряженная. А ведь в то время мне еще и 50 лет не исполнилось!

К счастью, в доме появились «Лечебные письма». Свой самый первый номер я потихоньку унесла от свекрови. Потом вернула, конечно. Просто сначала подумала, что газета только для пенсионеров. Но в ней я нашла рецепты лечения для всей семьи, а самое главное – духовную, моральную поддержку и двух замечательных подруг по переписке. Надо было спасать семью, и я занялась собой. Все рецепты и советы читателей изучала очень внимательно. И поняла, что начинать оздоровление надо с позвоночника, со своей осанки. Как только принялась за гимнастику, чуть выпрямила спину, так меньше стал беспокоить остеохондроз. В результате улучшилось и кровоснабжение мозга, поэтому выровнялось давление. До сих пор принимаю курсами в микродозах лимонник китайский, и давление не падает так резко, как раньше. Улучшилось и настроение, я стала больше общаться и даже нашла себе новую работу.

Сейчас мне 52 года, и я счастлива, что нахожусь среди людей. Дочка уже студентка, а мы с мужем можем больше времени уделять друг другу. Все говорят, что мой характер изменился к лучшему, что я помолодела. Несколько лет упорной работы над собой принесли хорошие результаты. Уверена, что такое под силу многим, раз уж я справилась.

Степанова М.И., г. Ярославль

Настала дачная пора, и я советую всем, у кого есть хоть какая-то возможность, провести оздоровительный сезон на природе. Особенно это относится к пожилым людям и, конечно, детям. Даже если вы живете в городе, а своей дачи нет, постарайтесь выбираться за город хотя бы ненадолго. Это неоценимая польза для здоровья! А если еще возьмете с собой в дорогу «Лечебные письма», то вам и карты в руки! В нашей газете есть все необходимые рецепты оздоровления.

Дни дачной фитотерапии

Уже в конце весны я начинаю проводить «дни дачной фитотерапии» – так я их называю. И после пары выходных возвращаюсь на работу, зарядившись здоровьем. Зная свои болезни, стараюсь использовать то, что растет на участке и в лесу рядом с домом. Например, на даче я не пью обычный чай или кофе, а завариваю молодые листья черной смородины и листья лесных ягод – в основном бруснику, чернику. А летом использую и ягоды, причем в сыром виде и как можно больше.

Если вы внимательно читаете «Лечебные письма», то, наверное, уже догадались, зачем мне нужны именно такие растения. Ведь многие из вас неплохо разбираются в травах, и это видно по рецептам, напечатанным в газете. Так вот, раньше, либо весной, либо осенью, у меня обязательно начиналось воспаление почек. Каждый год, как по расписанию. Но теперь с обострениями покончено.

Кто-то может себе позволить съездить в санаторий, где будет примерно такая же программа: природа, свежий воздух, умеренная физическая нагрузка, диета и фитотерапия. А мой санаторий – на даче. Для меня, работающего пенсионера, это единственная возможность поддержать здоровье. Кроме того, летом приезжают дочка с маленьким внуком, и я должен о них позаботиться (так сложилось, что больше некому). Поэтому приходится свои выходные посвящать дачным делам, но я не жалею. Раньше все руки не доходили, и участок по сути пропадал. А сейчас занимаюсь заготовкой дров, привожу в порядок ягодные кустарники, уже достраиваю баньку. Вот и движения на свежем воздухе, без которых не может обходиться наш организм.

Внуку скоро четыре года, и все эти хлопоты, конечно, ради него. В прошлом году пошел в детский сад, и сразу диагноз – острый бронхит. Но сосновый воздух, молоко от соседской козы, свежие ягоды сделали свое дело. Кашля нет, внук растет здоровым. Он у меня уже знает лекарственные растения, а первые ягоды обязательно приносит в ладошке деду.

Много на земле прекрасных мест, но для меня нет ничего лучше полутора гектаров этой земли. Немало я колесил по свету, полжизни провел в командировках, а нигде не чувствовал себя лучше, чем на даче. Ведь только на природе успокаиваются нервы и отступают любые болезни. Желаю и вам провести лето с пользой.

Сиротенков В.М., Москва

БОДРЯЩИЙ ЧАЙ ИЗ ПРЯНОСТЕЙ

Вот уже скоро и лето. Но все еще чувствуется зимняя усталость и трудно жить в напряженном ритме. Любители кофе в таких случаях спасаются чашкой покрепче, а я не люблю кофе, у меня после него сердце не на месте. Зато есть отличный рецепт чая из пряностей, он гораздо эффективнее заряжает бодростью. Рецепт простой:

Измельчите в кофемолке 4 шт. кардамона, 4 горошины черного перца, 3 бутончика гвоздики, залейте 250 мл воды, добавьте чуть-чуть имбиря и пол чайной ложки корицы, доведите до кипения, прокипятите минут 10–15. За минуту до конца варки добавьте 1/4 ч. л. обычной чайной заварки.

После первого стакана бодрящего чая вы поймете, что это значит – быть с утра в отличной форме.

Елена Горохова, г. Томск

МОЛОДАЯ КРАПИВА УЛУЧШАЕТ ЗРЕНИЕ

В прошлом году весной я первый раз попробовала примерно месяц использовать молодую крапиву с одной-единственной целью: поправить зрение. В пожилом возрасте оно ухудшается стремительно. Результат оказался оптимистичным, я действительно чувствую прогресс, и вижу лучше, а глаза меньше устают за день. Самое простое – варить суп с молодой крапивой, но если это кажется не вполне приемлемым или просто лень возиться на кухне, можно делать настой из стеблей и листьев молодой крапивы.

1 ст. л. сухой измельченной крапивы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите, пейте по 1/3 стакана три раза в день. Курс – три недели.

После перерыва в месяц можно провести еще один курс. Перед началом лечения не лишним будет проконсультироваться с лечащим врачом, так как долго крапиву употреблять можно не всем.

Римма Григорьевна Кирпичникова, г. Иваново

УКРОП И КЛЮКВА ПОНИЗЯТ ДАВЛЕНИЕ

Гипертоники очень чувствительны к переменам погоды, которые часто бывают весной. И потому готовиться к этому приходится заранее, чтобы не стать заложником таблеток, к которым быстро привыкаешь. Я долго не доверяла простым народным рецептам, поскольку рассуждала примерно так: если укроп или клюква так помогают от высокого давления, то почему же гипертоников меньше не становится? Однако когда решилась, наконец, прибегнуть к народным лекарствам, многое поняла. В частности то, что если у человека есть болезнь, с ней придется бороться, как бы в искупление собственной вины. Мы же сами доводим себя до болезней... Короче говоря, я сделала открытие, то есть убедилась, что и такие простые средства, как укроп или клюква, могут избавить от давления.

4 ст. л. семян укропа я перемалываю в кофемолке, высыпаю в пол-литровую банку, добавляю 20 ч. л. сахара, размешиваю в однородный порошок, который принимаю утром до еды по 1 ч. л., запивая водой.

А второй рецепт очень вкусный: 2 апельсина, 1 лимон с кожурой пропустите через мясорубку, добавьте 500 г толченой клюквы и мед по вкусу. Есть смесь нужно по 1 ст. л. утром и вечером. И давление будет в норме, и сердце здоровым.

Александра Николаевна Сидякина, г. Тула

СИРОП ОТ КАШЛЯ ИЗ ЧАБРЕЦА

Если вам часто приходится лечиться от кашля, я рекомендую воспользоваться моментом и приготовить свое лекарство на весь год. Вы будете точно знать, что в нем нет посторонних добавок типа консервантов, весь процесс приготовления под вашим контролем. Сироп от кашля можно долго хранить, а помогает он ничуть не хуже тех, что продают в аптеке. Но придется выехать подальше от города за чабрецом.

Средний пучок цветущего чабреца промойте, обсушите и мелко нарежьте. Залейте 2,5 стакана воды и варите на умервнном огне, пока жидкость не упарится наполовину. Остудите, процедите отвар, отожмите в него сок от 50 г чеснока и добавьте 300 г натурального меда. Хорошо перемешайте. Хранить в плотно закрытой посуде. Принимайте от кашля по 1 ч. л. после еды.

Сироп в таком виде хорошо помогает и при простудном кашле, и при хроническом бронхите. Если вам не нравится присутствие в сиропе чеснока, можно готовить лекарство и без него. Сироп лишь слегка потеряет в целебном действии, но все равно вылечит.

Валентина Мазаева, г. Армавир

КАТАРАКТУ ЛЕЧИТЕ КЛЕВЕРОМ

У моей мамы катаракта. Зрение она не потеряла, но качество жизни снижено. Операцию делать пока нет возможности, потому в ход идут все остальные средства, в первую очередь – лекарственные растения. Мы используем все рецепты, которые вселяют надежду на выздоровление. Один из них – сок клевера. В начале июня все травы еще молоденькие, свежие. И клевер собирать уже можно.

Свежевыжатый сок из всего растения, взятый в произвольном количестве, необходимо нагреть до температуры 85–90 градусов, сразу снять с огня и слить в стерильную стеклянную бутылочку, закрыть плотно крышкой. Благодаря моментальной пастеризации сок можно хранить в холодильнике в течение трех дней. Закапывать в глаза по 1–2 капли два-три раза в день.

Дополнительно рекомендую принимать цветочную пыльцу по 1 ч. л. три раза в день. Курс лечения длится 4-5 недель. После 7-10-дневного перерыва курс необходимо повторить.

Очень обнадеживающее лечение, болезнь не прогрессирует.

Клавдия Михайловна Федченко, Ставропольский край

СТАНЬТЕ ГУРМАНОМ!

Я предлагаю всем, кто заботится о здоровье, кому не безразлично, что питает организм, именно сейчас, когда нам еще так не хватает натуральных витаминов, хотя бы на неделю стать гурманами. Для этого придется заодно и ботанику вспомнить, чтобы не спутать крапиву с другой травой. Наберите листья крапивы и одуванчика, промойте под краном, сложите в пакет, сбрызните уксусом и положите запас в холодильник, чтобы каждый день есть витаминный салат.

Промытые листья одуванчика и крапивы вымочите 20 минут в соленой воде, затем мелко нарежьте, смешайте с натертой сырой морковкой, добавьте немного уксуса и заправьте растительным маслом.

И вкус отменный, и польза огромная. Завтракайте этим салатом, сколько сумеете, например, дней 10. А лучше настройтесь на то, что все лето каждое утро вы будете начинать с самой полезной порции витаминов. Рецепты, кстати, в каждом номере этой газеты.

Светлана Горшкова, г. Нижний Новгород

БУКЕТ СИРЕНИ К ПЯТКАМ

В пожилом возрасте многие страдают от боли в пятках из-за так называемых шпор. Лечат их только оперативным путем, при помощи ультразвука, но это процедура выполняется далеко не в каждом городе, а по столицам не наездишься. Есть народное средство, которое пусть временно, но снимает боль, я им пользуюсь постоянно. Для приготовления нельзя пропустить сезон цветения сирени, потому что основа лекарства – цветы сирени.

Цветы сирени залейте водкой в соотношении 1:10. Настаивайте 10 дней в темном месте. Полученную настойку используйте для компрессов или просто втирайте в больное место. Одновременно можно принимать внутрь по 20–25 капель в небольшом количестве воды два–три раза в день. Курс лечения – 1 месяц.

Лечебный эффект настойки достигается благодаря тому, что сирень содержит противовоспалительные и растворяющие вредные соли в организме вещества. Одновременно это и потогонное средство. Потому эти самые соли не только растворяются, но и быстро выводятся из организма. Наступает длительное облегчение, боли проходят. Но особенно важно соблюдать диету, которая способствует избавлению от холестерина и нормализует обмен веществ.

Ирина Николаевна Савченко, г. Пятигорск

РЯСКА ОТ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО НАСМОРКА

Для нас – аллергиков – все еще продолжается опасная пора. До конца мая, пока цветут березы, тополя и другие деревья, слезы и сопли льются рекой. Я всегда скептически относилась к советам народной медицины, пока однажды не попробовала от отчаяния принимать настой ряски малой. Я ее покупаю в гомеопатической аптеке, но говорят, ее можно и самим набрать, если выехать за город на какой-нибудь небольшой водоем со стоячей водой. Ряска покрывает воду сплошным ковром из маленьких кругленьких листочков.

1 ст. л. ряски заливаю стаканом кипятка, настаиваю в термосе не менее часа, процеживаю и это количество настоя выпиваю в течение дня в три приема. Курс лечения – 1 месяц.

Лучше всего начинать лечение за месяц до цветения. Я в этом году так и поступила. Но даже если вы опоздали, начинайте принимать настой сейчас, помогает. Во всяком случае, аллергический насморк становится не таким мучительным.

Лилия Ткачук, г. Саратов

СОК ИЗ ЛОПУХА ПОМОЖЕТ ПРИ ДИАБЕТЕ

Весной жаловаться на болезни – грех. Так считает моя бабушка. Она живет с диабетом, и говорит, что это не болезнь, это ее особенность, с которой приходится считаться и всю жизнь строить с учетом этого фактора. На деле это выражается в том, что бабушка постоянно что-то где-то выкапывает, приносит домой, замачивает, готовит отвары, настойки и неплохо при этом себя чувствует. Сейчас, когда появляются молодые листья лопуха, она и их использует, и еще выкапывает корни лопуха, чтобы приготовить лекарство для снижения сахара в крови.

Каждый день отжимайте свежий сок из корней и листьев лопуха в равном соотношении, 15 мл смеси (чуть больше 1 ст. л.) разводите в 1 стакане воды и выпивайте эту порцию в течение дня в три приема перед едой. Через каждые три–четыре недели делайте перерыв на 5–10 дней.

Практически до осени можно лечиться этим способом, поскольку средство оказывает общее оздоровительное действие на весь организм.

Татьяна Цыганкова, г. Сергиев Посад

Подарки самой природы

В № 5 за март 2010 г. напечатана статья «Первоцвет – цветок двенадцати богов». Прочитала в нашей газете про первоцвет весенний и вспомнила, каким он оказался прекрасным подарком на мой день рождения от матушки природы. Прошлым летом была на рынке, а там женщина продавала цветочную рассаду и прочее. Я обратила внимание на один росток – листочки показались знакомыми. Вспомнила: это же первоцвет! Купила его и посадила у себя в огороде.

Началась сильная жара, и первоцвет мой погибал. Пересадила его между яблоней и виноградом, чтобы не палило солнце. Ухаживала как могла, от души. Осень стояла теплая, и где-то в конце сентября гляжу, а в середине куста появились махонькие бусинки. Я подумала, что новые листья формируются. Но оказалось, первоцвет перепутал осень с весной и выпускал свои соцветия. Радости моей не было предела. А 27 октября, в мои 74 года, первоцвет расцвел по-настоящему! Ночи стали холодными, и я укрывала его, берегла. Знала, что растение лечебное!

Скоро 25 лет как на пенсии, а к врачам не хожу (кроме зубного), таблетки не принимаю. Хотя болячек хватает с головы до ног (до самых пальчиков). Работала в литейном цеху с вибрацией – нарушено кровообращение. Была маляром и нитрокрасками вручную красила детали военных машин, поэтому и слизистая горла обожжена. Но лечусь своими средствами. На подоконнике у меня живут «волшебники»: алоэ, каланхоэ перистое, золотой ус, индийский лук, герань и другие «доктора». А на даче – травушки лечебные. Готовлю мази, настойки, растирки, и все под рукой. У меня сильное варикозное расширение вен, повышенная свертываемость крови. Был тромбофлебит, когда работала в литейном цеху. И прошлым летом разболелась левая нога. В голени я ощущала как бы комок. Очень больно. Ни днем ни ночью боль не проходила, голень стала на 3 сантиметра толще. Поняла, что тромбофлебит вернулся, надо срочно кровь разжижать. Взяла трехлитровую банку, пошла в огород к своим спасителям, набрала верхушек-соцветий – и прямо в банку. Первую настойку сделала из 16 трав, вторую – из 35 (этот рецепт даже врач-онколог рекомендовал). А чего не было, то в аптеке купила. Настойки оказались просто чудом: ушла боль, рассосался комок, голень стала такой же, как и правая. Сейчас очищаю сосуды. Настойку готовлю из плодов конского каштана, которые покупаю на рынке. Эффект потрясающий. Моей радости порадуйтесь и вы.

Настойку конского каштана я делала по такому рецепту:
измельчила сырье и залила водкой, настаивала 20 дней. Наливала 1 ч. л. в стопку, а сверху заливала талой водой или чаем из трав. Конечно, вкус не из приятных, но надо терпеть. А самое главное – готовить все снадобья с любовью и верой. Это главная заповедь.

Чай пью из травушек на талой воде. У нас свой колодец, но вода очень жесткая. Я наливаю ее в пластиковые бутылки, по 15 штук, – и на мороз. Занесу в дом, лед растает, и такой осадок внизу белый... Но сверху водичка хрустально чистая, мягкая, вкусная. Я готовлю ее на лето до 80 литров и храню в подполе. Добавляю чуток крещенской, и стоит запас «хрустальной» до новых морозов. Летом на даче, когда в огороде работаешь, пить хочется. Вот я чистую водичку и сливаю, а оставшуюся, с осадком, – в комнатные цветы. Года 3 назад начались проблемы с суставами. Вначале колено заболело, потом бедро – ни ступить, ни шагнуть. Еле передвигалась по дому, до врача бы не дошла. Но мой лечащий врач – на подоконнике. Это индийский лук «от всех недуг». Когда луковицы вырастают с головку новорожденного, тут же готовлю растирки для суставов и все болячки лечу этим растением. И своя банька – тоже палочка-выручалочка. А еще дворняжка, песик. Из его шерсти я ношу носки, варежки, безрукавку (тоже мои лекари). Вот мои рецепты.

- **Растирка из индийского лука**
Большую луковицу вместе с листьями и корнями мелко нарезать в трехлитровую банку, добавить измельченного красного перца стручков 5–6, залить водкой. Через неделю растирка готова. Лечу ею все суставы, седалищный нерв, колени, поясницу. А если вдруг фурункул или прыщик, да еще зачешется, пусть «обрадуется»: натрите его такой растиркой или растолченным листочком.
- **Настойки из 16 и 35 травушек (точнее 33 плюс мед и клюква)**
Первый сбор. Зверобой, календула, душица, ромашка аптечная, тысячелистник, еловая хвоя, шалфей, донник, плоды шиповника, клевер красный, чабрец, полынь, репей (корни), девясил (цветки), мята перечная, хвощ полевой.
Второй сбор. К первому добавляются: плакун-трава, иван-чай, березовые почки, крапива (листья), малина, смородина (листья), лофант, липа, спорыш, пустырник, сушеница топяная, сухоцвет, толокнянка, бессмертник, каланхоэ (листочки), чистотел, царский скипетр (цветки), мед, клюква.
Залить растения водкой или спиртом, добавить мед и клюкву, поставить на 12–15 дней в темное место, встряхивать. Пить по 1 ст. л. перед едой.
- **Настойки из алоэ и каланхоэ**
Алоэ (от 3 до 5 лет) подержать в холодильнике (но не в морозилке) дней 5. Перемолоть вместе с каланхоэ. Я беру их в равных частях. Затем залить спиртом (можно самогоном), добавить хороший мед и подержать в темном месте, встряхивая. Процедить, отжать. Отжимки можно прикладывать к больным венам, суставам. Пить по 1 ст. л. за 20 минут до еды. Эта настойка лечит горло, желудок, кишечник. Но главное – мне она помогла при сильном ушибе от гематомы, которая была с правой стороны ребер, рядом с печенью. Приступы начались страшные. Соседи дали таблетки, но они не помогли, а помогла своя настоечка. Боли моментально прекратились.

Лечитесь на здоровье!

Адрес: Калядиной Елизавете Васильевне, 640032, г. Курган, ул. Фестивальная, д. 101

Живи долго, дорогая мама!

Уважаемые читатели и редакция нашей любимой газеты! Сердечная благодарность всем приславшим добрые отзывы на мое письмо. И особая благодарность редакции за бесплатную подписку на газету, за мой любимый календарь «Чудотворные и исцеляющие иконы». Газету мы часто читаем с мамой, заинтересовавшие нас рецепты проверяем на себе. Маме 20 мая 2010 года исполнится 92 года, поэтому в своем письме я напишу о ней.

В жизни мамы, как и всех людей ее возраста, было много трудностей. Кроме того, в семье росли 5 дочерей. Потом мама помогала воспитывать 9 внуков, а сейчас у нее уже 10 правнуков и 1 праправнучка. На юбилей бабы Лены мы собираемся своей большой дружной семьей (40 человек). Все желают ей здоровья и долгих лет жизни. Но и сама она делает много для своего здоровья.

Утром и в течение дня мама делает зарядку для глаз и коленных суставов. Около 6 лет назад у нее сильно заболели ноги, и ей предложили ходить с костыльком. Но такая перспектива нам не понравилась, и мы решили усилить зарядку.

- Прежде всего, помогает ходьба, но не шаркающей старческой походкой. Надо маршировать, высоко поднимая колени, насколько это возможно, даже превозмогая боль.
- Кроме того, несколько раз в день каждым коленом давить сиденье мягкого стула, держась за спинку.
- На ночь – компресс на колено, смазанное медом: лист лопуха, прогретый в горячей воде.
- Если погода не позволяет гулять на улице, то несколько раз в день мама ходит по ступенькам в подъезде. Ступеньки – хороший тренажер для ног.

Для глаз тоже нужна гимнастика, и мама делает ее 2-3 раза в день по 15 минут. Еще закапывает глаза крещенской святой водой (по 1-2 капли). Или прикладывает к глазам на 10-15 минут теплый компресс с водным настоем календулы либо зеленого чая с очанкой.

А для нормальной работы желудка и кишечника вечером мама промывает 2 ст. л. гречневой крупы, заливает стаканом кефира, размешивает и оставляет до утра в прохладном месте, но не в холодильнике. Утром вместо завтрака съедает гречку с кефиром. Пить или есть после этого можно не ранее чем через 30 минут, но лучше позже.

В результате таких процедур по поддержанию здоровья наша баба Лена ходит, видит и слышит. Она просто красивая и мудрая женщина! Летом работает на небольшом участке земли, в теплице, и выращивает хороший урожай овощей.

Мы, ее дети, внуки и все близкие, радуемся за нее и благодарим Бога. Живи долго, дорогая мама, и радуй нас своим здоровьем, оптимизмом! И читателям «Лечебных писем» тоже желаем всего доброго. Крепкого вам здоровья!

Р. П. Боровикова, г. Новосибирск (адрес в редакции)

Оздоравливающие настрои

Чем-то тронуло меня письмо Нинель Григорьевны Макогон из №8 за этот год. Его напечатали под заголовком «Здорова на счет 101». Спасибо Нинель Григорьевне за простые рецепты! Но особое внимание привлекли ее аффирмации.

Читала Луизу Хей и много разных аффирмаций, но не могла их повторять как зубрилка, как биоробот. А тут – такие простые, такие близкие и теплые слова! Их можно часто произносить, даже особенно не вникая в смысл. Всего 3 фразы, а как много они в себе заключают!

1. Я самый главный человек.
Под этим я подразумеваю, что только от меня зависит собственная судьба. Мой разум – путеводная звезда.

2. Я люблю себя.
а) Поэтому буду заботиться о своем здоровье. Здоровому человеку легче испытывать счастье. Здоровый человек не станет обузой родственникам, окружающим. И за это тоже можно любить себя. Ты любишь их, они любят тебя.
б) Поэтому буду заботиться о своей внешности, чтобы самой было приятно посмотреть на себя (и другим тоже), несмотря на мой возраст. Иногда женщина в возрасте восхищает больше, чем молодая. В такой леди иногда увидишь столько изящества, благородства, своеобразной красоты и здоровья, что невольно преклоняешься перед ней. И самой хочется стать лучше.
в) Поэтому буду стремиться создавать уют и порядок в доме. Я люблю себя, и мне приятнее быть в чистом доме, в чистом теле, с чистой душой.
г) Поэтому буду активно участвовать в жизни нашей оздоровительной группы «Надежда». Я тоже смогу сделать полезное для себя и других!
д) Поэтому пишу свое письмо в «Лечебные письма» – вот моя маленькая частичка, мой вклад в общее дело оздоровления людей.

3. У меня все будет прекрасно.
Я люблю себя. Я люблю жизнь. Я люблю Бога в себе и окружающем. И Бог любит меня. На Него моя надежда, и я верю в то, что все будет прекрасно, замечательно. Я люблю Бога, а Бог любит меня – я это ценю и благодарна Ему. Вера в Бога дает мне силы в любые моменты жизни.

Теперь я прочувствовала эти 3 фразы, и мне легко их повторять.

Адрес: Красноперовой С.П., 344015, г. Ростов-на-Дону, ул. 339-й Стрелковой дивизии, д. 23, кв. 36

ЦИТАТА

Благодарность – это то немногое, что нельзя купить...

Д. Галифакс

НАМ ПОМОГ УКРОПНЫЙ ЧАЙ

Когда мой племянник был еще маленьким, он никак не мог вовремя самостоятельно проснуться. И почти каждую ночь, ближе к утру, его постель оказывалась мокрой. Врачи никаких отклонений не находили. Мол, с детьми такое случается часто. Говорили, что, возможно, мочевой пузырь слабый, а ребенок набегается и крепко спит. Тогда моя мама, бабушка мальчика, решила лечить его народным средством. Это даже не лечение. Она просто поила ребенка настоем.

Сухие семена укропа заваривала как чай. То есть просто заливала кипятком примерно 1 ст. л. семян, а когда настоится, тепленьким давала мальчику пить этот чай. Пил он по желанию, без принуждения, и за день весь заварничек выпивал. А через несколько дней мочиться по ночам перестал.

«Лечебные письма» в основном читают люди немолодые, у многих есть внуки. Так что, думаю, мой рецепт будет полезен. Всем желаю здоровья.

Адрес: Барышниковой Ольге, 396813, Воронежская обл., Хохольский р-н, с. Гремячье, ул. Пушкина, 13

КАК ПОБЕДИТЬ ЯЗВУ



У меня есть рецепт лечения язвы двенадцатиперстной кишки и желудка.

Натереть на терке 100 г прополиса, залить большой бутылкой спирта или водки и настоять 5 дней, встряхивая. Пить по 1 ст. л. за час до еды, пока не кончится. После перерыва курс можно повторить.

Еще мой муж, у которого была язва двенадцатиперстной кишки, ел подорожник – прямо свежий, только что сорванный и помытый, а также листья алоэ. Язву он вылечил.

Адрес: Ромашкиной Жанне Вячеславовне, 442370, Пензенская обл., Мокшанский р-н, с. Озерки, ул. Озерская, д. 20

БЕРЕЗОВАЯ НАСТОЙКА ПРОГОНИТ ПАРАЗИТОВ

Большинство людей нашей огромной страны страдают от такого заболевания, как лямблиоз. Вызывают его лямблии – паразиты, которые обитают в кишечнике. Советую приготовить настойку березовых листьев на коньяке.

Третью чвсть посуды заполните березовыми листьями, залейте доверху коньяком и настаивайте 3 недели. Затем настойку процедите, смешайте в равных долях с соком свеклы, моркови и медом. Принимайте 3 раза в день по 100 мл полученной смеси в течение недели.

Рецепт работает, проверено лично!

Желаю всем читателям «Лечебных писем» крепкого здоровья и всех земных благ!

Адрес: Харчевкину Дмитрию Петровичу, 241022, г. Брянск-22, ул. Афанасьева, д. 23, кв. 11

ТРАВЫ ДЛЯ ВОЛОС И КОРЕШКИ ДЛЯ БОДРОСТИ

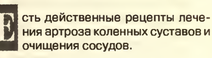
Уже 3 года выписываю нашу газету. Мы с мужем Кузьмой (ему 65 лет) с интересом читаем ее и пользуемся рецептами. Наши дочки Надежда, Марина и Александра делают красивые прически. У них пышные, густые волосы. Напишу два рецепта от перхоти и еще наш рецепт бодрости.

- Взять по 1 ст. л. листьев крапивы и мать-и-мачехи, залить 1 л воды и довести до кипения. Дать настояться, процедить и ополаскивать волосы 3 раза в неделю.
- Смешать по 1 ч. л. цветков календулы, измельченных корней лопуха и шишек хмеля. Приготовить настой, как в первом рецепте. После ополаскивания обмотать волосы полотенцем.
- А вот рецепт для силы и бодрости: измельчить в кофемолке 200 г сухих корней девясила и смешать с 500 г меда. Закрыть крышкой и поставить в темное место. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды.

Будьте здоровы!

Адрес: Гуляевой Полине Николаевне, 663046, Красноярский край, Сухобузимский р-н, с. Подсопки, ул. Советская, 26

ЛЕЧИМ АРТРОЗ, ОЧИЩАЕМ СОСУДЫ



Есть действенные рецепты лечения артроза коленных суставов и очищения сосудов.

- В теплое время года, когда я иду с кем-нибудь в лес, у муравейника оставляю бутылку с сахаром. На обратном пути закупориваю ее пробкой и уже дома полученную муравьиную кислоту заливаю спиртом. Отдельно из коленцев золотого уса делаю другую настойку. Выдерживаю их в прохладном месте 21 день, а на 22-й день смешиваю поровну и ставлю в холодильник. Ежедневно (на ночь) делаю пожилым членам своей семьи компрессы. Смачиваю несколько слоев марли в муравьино-золотоусовой настойке и прикладываю к ноющим коленям. Провожу курсы лечения с перерывами.
- В холодное время года делаю массаж с солью и медом. Перемешиваю 1 ст. л. морской соли, 2 ст. л. каменной (крупнозернистой) простой соли и 2–3 ст. л. меда. Эту смесь выкладываю на марлевую повязку – и к коленям. Сверху – целлофан и что-нибудь шерстяное, чтобы зафиксировать повязку на ночь. Курс лечения индивидуальный, но боли утихают. Я люблю лечить своих домашних.
- Для очищения сосудов надо смешать по 2 ст. л. меда и хорошо измельченных корней валерианы, 1 ст. л. укропных семян. Залить в термосе 1 л горячей воды и настоять сутки. Принимать по 0,5 стакана за 30 минут до еды, пока настой не закончится.

Адрес: Кудрявцевой Татьяне, 172400, Тверская обл., п. Оленино, ул. Школьная, 41

ФИТОСБОРЫ ПРОТИВ РАКА

Газета «Лечебные письма» – замечательная! Вот сегодня прочла №7. Люди просят о помощи – рак мозга, желудка, печени, легких...

И решила написать про сборы трав от рака любых органов. Эти сборы обладают иммуностимулирующим, восстанавливающим ткани, противовоспалительным свойствами. Их рекомендуется чередовать.

Больной должен проявить волю, желание выздороветь и помочь самому себе. Найти смысл выздоровления – значит ускорить процвсс исцеления.

- **Сбор № 1.** Лабазник, трава буквицы, чабрец, дурнишник, омела, туя – по 1 ст. л.; корни лапчатки и солодки, плоды шиповника, листья березы, трава земляники, цветки клевера, пижмы и ромашки – по 1 ч. л. Все смешать, 2 ст. л. сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 8 часов. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Следующие настои готовить и принимать так же.
- **Сбор № 2.** Корни цикория, плоды шиповника, трава шалфея, иван-чая (листья и цветки), листья подорожника, цветки бузины – по 1 ст. л.; плоды барбариса, корни ревевня, плоды рябины, семена тмина, ламинария (слоевище), трава донника, зверобоя и мяты – по 1 ч. л.
- **Сбор № 3.** Плоды мордовника, крушины, шишки хмеля, трава татарника и будры – по 1 ст. л.; плоды калины, трава чистотела – по 3 ч. л.; плоды алтея и шиповника, корни девясила, трава петрушки – по 1 ч. л.
- **Сбор № 4.** Зверобой – 3 ст. л.; цветки бессмертника, корни лопуха, травв золототысячника и спорыша – по 1 ст. л.; корни валерианы и конского щавеля, плоды жостера, трава душицы, крапивы и полыни, листья грецкого ореха – по 1 ч. л.; трава фиалки и череды – по 3 листика.

Можно еще принимать мед по 1 ст. л. на стакан воды (только не горячей) 3 раза в день. Желаю вам выздоровления и надеюсь на успех. Надо соблюдать диету, режим сна. Большое значение имеет вера.

Адрес: Караваевой Т.В., 619000, г. Кудымкар, ул. Энергетиков, д. 11, кв. 11

СПАСАЮСЬ ТРАВАМИ И ВОДОЙ

У меня гипертония, варикоз, были запоры.

В соответствии с рекомендациями читателей пила по 1,5 л воды в день. Кружка воды, в потом (после завтрака, обеда и ужина) кружка травяного чая.

Исчезли запоры, перестали отекать ноги, стала отступать гипертония. Хотя на улице бываю только раз в неделю, чувствую себя хорошо, чего и всем желаю. С уважением и радостью.

Адрес: Молчановой З.В., 191015, г. Санкт-Петербург, а/я 84

ПРИ ГАСТРИТЕ И ЯЗВЕ

Напишу вам рецепты лечения гастрита и язвы. Эти недуги часто мучают людей.

- При гастрите с пониженной кислотностью. Хорошо помогает такой сбор: корни аира болотного, зверобой, цветки календулы, мята перечная, одуванчик лекарственный, ромашка аптечная – по 1 части; тысячелистник и листья подорожника – по 2 части. Все перемешать, 1 ст. л. сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час и процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день в теплом виде за час до еды.
- Болеутоляющее желудочное средство. Смвшать поровну корни валерианы, листья мяты перечной, плоды тмина и фенхеля, цветки ромашки. Залить 1 стаканом кипятка 3 ч. л. сбора, настоять 1 час и пить в теплом виде утром и вечером по 1/2 стакана. Настой не только успокаивает боли в желудке, но и действует как противовоспалительное средство.
- От язвы желудка и гастрита. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день сок алоэ, смешанный с медом (по вкусу).
- Страдающим язвой двенадцатиперстной кишки. Смешать листья кипрея узколистного и цветки липы – по 2 части, плоды фенхеля и цветки ромашки – по 1 части. Залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. сбора, плотно закрыть и настоять 1 час. Процедить и пить в течение дня по 1–2 стакана.

Наступает лето, люди часто выезжают на природу, а питаются на ходу или в кафе. В связи с этим могут обостриться желудочные болезни, так что тема актуальна. Буду очень рада, если смогу кому-то помочь.

Адрес: Гречишниковой Оксане Викторовне, 353200, Краснодарский край, Динский р-н, ст. Динская, ул. Красная, д. 38

ЧАЙ «ГРЕМУЧАЯ СМЕСЬ» И ДРУГИЕ СНАДОБЬЯ

Посылаю вам свои рецепты от разных недугов.

- Если жизнь не в радость из-за простуды, озноба. Берите скорее кружку и наливайте горячий чай. Добавьте туда по 1 ч. л. меда и малинового варенья, чуточку красного перца и 1 ст. л. спирта (или 2 ст. л. водки). Выпейте горячим, утеплите ноги и устраивайтвсь около телевизора. Ноги должны «гореть». Если такого эффекта нет, значит, мало спирта или водки. Как пройдет простуда, дажв не заметите.
- Усталости как не бывало. Каждое утро я выпиваю настой овса. Готовлю его с вечерв. Беру неочищенный овес, размалываю его на кофемолке, насыпаю в термос 1 ст. л. и заливаю стаканом кипятка, в утром процеживаю и пью. На весь день организм обеспечен необходимым набором питательных веществ. Так я могу вообще ничего не есть, кроме фруктов. Хорошо бы еще утром съедать хотя бы 1 ст. л. меда – и можно забыть про хроническую усталость.
- От полипов в носу. Перемешайте в равных частях свежий сок чистотела и ромашки, закапывайте в нос по 2–3 капли утром и ввчером. Или сделайтв турундочки, смочита их в соке и введите в ноздри на 3 минуты. Процедуру повторяйте раз в день в течение недели.

Будьте все здоровы!

Адрес: Флиссак Нине Федоровне, 680028, г. Хабаровск, ул. Серышева, д. 9, кв. 18

К ВАШИМ УСЛУГАМ ЗОЛОТАЯ РОЗГА

Не раз в «Лечебных письмах» сообщали о золотой розге. Действительно, уникальное растение. И я хочу поделиться своим рецептом лечения мочекаменной болезни. Средство испытано на себе, муже, сестре. Каждый из нас, после того как прошел положенный курс лечения золотой розгой, сделал УЗИ. Результаты отличные: почки и мочеточники очистились от песка и камешков.

Нужно взять 1 ст. л. золотой розги, залить 1 стаканом кипятка, настоять 20–30 мин. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день в течение 20 дней.

Данный рецепт я рекомендовала многим знакомым. И все, кто опробовал его, теперь благодарят.

Всего вам доброго. Храни вас Господь.

Адрес: Шелухиной Анне Александровне, 634034, г. Томск, ул. Вершинина, д. 58, кв. 11

ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ

Мужчины, называя своих возлюбленных хрупкими созданиями, вряд ли отдают себе отчет, что так оно и есть: даже самая крепко сбитая красавица может оказаться более хрупкой, чем статуэтка из японского фарфора. Дело в том, что женщины во много раз чаще сильного пола страдают от снижения костной массы, что с возрастом вызывает остеопороз. Обычно остеопороз развивается у женщин в период климакса как следствие снижения выработки половых гормонов – тех, которые напрямую влияют на состояние обмена веществ в костной ткани и при недостатке которых идет разрежение костной ткани.

Большое значение в такой ситуации имеет прием трав, обладающих эффектом, сходным с действием эстрогенов. Прежде всего, подойдет такая травка, как клевер красный. Фитоэстрогены, содержащиеся в траве, нормализуют гормональный баланс и предупреждают развитие остеопороза.

Заварите 2 стаканами кипятка 1 ст. л. сухих измельченных листьев клевера красного, укутайте и настаивайте 30 мин., процедите. Пейте по 1/2 стакана каждое утро натощак в теплом виде в течение 1 месяца. Затем сделайте на 3–4 месяца перерыв и повторите лечебный курс.

В дополнение к клеверу вы можете употреблять и другую травку – люцерну. Данное растение содержит огромное количество микроэлементов, но особенно высоко в нем содержание кальция, магния, фосфора и калия, витаминов К и А. За счет набора таких полезных веществ люцерна снижает уровень холестерина, улучшает питание кожи и предупреждает ее старение. Как и клевер, люцерна обладает эстрогеноподобной активностью. Поэтому люцерну можно рекомендовать женщинам в период менопаузы и для профилактики заболеваний молочной железы. Обычно из травы люцерны, собранной в период цветения, готовят настой.

Взять 2 ч. л. измельченной травы на 1 стакан кипятка, настоять 30 мин. и выпить маленькими порциями в течение дня.

Милые женщины, не забывайте, что «сестра нужна богатая, а жена – здоровая». Берегите себя, не болейте! Всего хорошего!

Экинова Д., г. Кашин

О ДЕЛАХ СЕРДЕЧНЫХ

После перенесенного инфаркта моя свекровь была вынуждена ежедневно принимать лекарства – причем в большом количестве. Но вскоре, напуганная побочными действиями препаратов, она поняла: спасение – в травах. И отправилась на консультацию к фитотерапевту.

Инне Ивановне на тот момент надо было поддерживать сердечно-сосудистую систему, улучшать кровообращение, укреплять сосуды, устранять отеки, добиваться стабильности артериального давления. И поэтому врач подбирал для лечения такие растения, которые оказывало бы благотворное воздействие сразу же по нескольким направлениям. Одним из таких «универсалов» оказался астрагал шерстистоцветковый — его еще называют золототысячником. Через пару недель лечения астрагалом у Инны Ивановны уменьшились боли в области сердца, прекратились головокружения.

1. Взять 1 ст. л. сухой травы астрагала, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 3 часа, затем процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

2. Залить 100 г свежей травы астрагала 1 л сухого белого вина, настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Курс лечения – 20–30 дней. Можно чередовать – например, первые 10 дней принимать настой астрагала, а следующие 10 дней – винную настойку. После недельного перерыва повторить лечение.

Фитотерапевт объяснил, что астрагал действует как антиоксидант, помогая организму залечивать вызванные свободными радикалами повреждения клеток. Препараты с астрагалом расширяют и укрепляют кровеносные сосуды, повышают скорость кровотока. И потому они полезны при хронической сердечной недостаточности, ишемической болезни. Кроме того, астрагал оказывает гипогликемическое действие, поэтому подходит и диабетикам.

Дорина Ж., г. Переславль-Залесский

ПОЛЕЗНЫЕ КОРЕШКИ

Скоро появится в огородах первая зелень – лук-батун, черемша и щавель. Каждое из растений – кладовая поливитаминов. И каждое из растений можно использовать не только для борща или салата, но и для приготовления лекарств. Например, отвар корней щавеля великолепно помогает при маточных кровотечениях.

Взять 3–4 корешка щавеля, поместить в кастрюльку, кипятить 10–15 мин., процедить и пить по 1 ст. л. 4–5 раза в день.

Такое лекарство я готовила и мужу, когда у него было сильное воспаление слизистой желудка. Ведь отвар обладает противовоспалительным свойством. Муж принимал отвар, ему становилось легче. А пироги со щавелем получаются такие, что пальчики оближешь!

Здоровья всем, тепла и радости!

Адрес: Ивановой Е.Ф., 663932, Красноярский край, Уярский район, с. Никольское, ул. Трактовая, 51

ХОТИТЕ УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ?

Чтобы глаза были здоровы, прежде всего им надо нормально питаться. А для этого необходимы продукты, содержащие витамины группы В (хлебные злаки, кукуруза, пивные дрожжи, мед, зеленые листья овощей), А (желтки яиц, фрукты оранжевого цвета, рыба) и С.

Давайте вспомним и о том, что алкоголь, кофе, чай, рафинированный белый сахар – это «мертвые» продукты, крадущие ваше зрение.

Теперь создадим глазам нормальные условия. Для начала необходимо научиться смотреть на окружающий мир «невооруженным взглядом». Никаких очков без крайней необходимости! Ведь они освобождают глаза от необходимости работать, менять форму хрусталика и фокус. От бездействия мышцы атрофируются, структура хрусталика становится жесткой, и человек теряет способность четко видеть предметы, находящиеся на разном расстоянии от его глаз.

Каждое утро во время умывания делайте специальные ванночки для глаз. Возьмите 2 чистые миски, в одну налейте горячую воду, а в другую положите тающий лед. Опустите в каждую миску по махровой салфетке. Прижмите на 2 минуты к глазам горячую салфетку, затем на одну минуту – холодную. Повторите процедуру 3 раза. Смена температуры удивительно благотворно влияет на хрусталик, делает его мягким и упругим, устраняет помутнение.

Следующий элемент нашей методики – специальные упражнения для восстановления зрения. Они развивают мышечную систему глаз. Не двигая головой, не торопясь, переводите взгляд: с потолка на стену, на пол, вновь на стену и потолок, то есть сверху вниз и снизу вверх. Затем – из стороны в сторону, справа налево и слева направо, вправо – вверх, влево – вниз, и снова по диагонали, но в обратную сторону, по кругу, по часовой стрелке и против.

Все движения делайте «от упора и до упора», максимально расширяя их амплитуду. Каждое из упражнений выполняйте по 10 раз. И после каждого надо еще 5 раз сильно зажмуриться, а в конце занятий 10 раз сильно моргнуть. Есть и другие важные условия оздоровления глаз.

• Дайте глазам подышать. На свежем воздухе сделайте глубокий полный вдох и задержите дыхание. Согнитесь в талии и склоните голову к земле, чтобы глаза оказались ниже уровня сердца. Крепко зажмурьтесь на 5 секунд, изо всех сил напрягите мышцы грудной клетки. Кровь прильет к голове, и кислород будет «вымывать» яды, накопившиеся в глазах. Делайте такое упражнение 10 раз в день в разное время.

• Очень полезно каждый день смотреть на солнце, лучше на восходе или закате. А при пасмурной погоде – на 150-ваттную лампу, находящуюся в двух метрах от глаз. Только смотрите одним глазом, прикрыв ладонью другой. Затем поменяйте глаз. Эта процедура уменьшает напряжение глазных мышц и благотворно сказывается на состоянии сетчатки. Но обязательно соблюдайте 2 правила, чтобы случайно не навредить себе. Никогда не принимайте солнечные ванны обоими глазами одновременно и никогда не смотрите прямо на солнце или лампу. Смотреть надо в сторону света, не фокусируя взгляд на светящейся точке, а переводя его вокруг солнца или лампы.

• Чтобы уменьшить напряжение глаз, сделайте так: сложите ладони вместе и прикройте ими глаза, перекрестив пальцы на переносице. Держите глаза закрытыми и несколько раз сделайте дыхательные упражнения.

• Напряжение глаз можно снять, массируя точки на переносице большими и указательными пальцами.

И еще несколько полезных советов. Во время чтения надо чаще моргать. Легче всего приучить себя моргать в конце каждой строчки.

Сидя за столом, расслабляйте мышцы рук и плеч.

Разговаривая по телефону, сфокусируйте глаза на любом далеко стоящем предмете за окном. Потом переведите взгляд на близко расположенный предмет, например, на тот же телефон.

Мир без очков станет намного ярче, если вы воспользуетесь этими советами. Будьте здоровы!

Адрес: Козымаевой Надежде Семеновне, 654018, г. Новокузнецк, а/я 7519

СПРАВЛЯЕМСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ

Ощущение беспокойства и безнадежности, постоянно подавленное настроение... Это выраженная депрессия. Она влечет за собой как физиологические нарушения, так и отклонения в поведении человека. В некоторых случаях могут помочь простые и доступные способы лечения. Только сначала надо узнать, в чем причина, и начинать действовать.

Причины депрессии:

• генетическая предрасположенность к колебаниям и падениям настроения;

• у женщин при изменении гормонального фона: в период перед менструацией, после родов;

• следствие одиночества, неудач с карьерой, потери доходов или другого стресса;

• трудное детство, в том числе потеря родителей;

• чувствительность к недостатку дневного света, особенно зимой (людей такого типа тянет к сладкому, мучному, они постоянно чувствуют себя усталыми);

• гиперчувствительность к некоторым продуктам.

1. Профилактика. Поскольку стрессовые ситуации делают нас более уязвимыми к депрессии, уменьшите их влияние методами борьбы со стрессом;

• попросите окружающих помочь вам и принимайте предлагаемую помощь;

• чтобы хорошо работал мозг, ваша еда должна быть здоровой, богатой питательными веществами;

• ограничьте прием алкоголя и кофеина. Их чрезмерное и длительное употребление может плохо влиять на нервную систему и настроение;

• наслаждайтесь жизнью и не предъявляйте к себе слишком высокие требования;

• высыпайтесь каждую ночь (не менее 7 часов);

• регулярно занимайтесь йогой, медитацией или расслабляйтесь иначе.

2. Физкультура. Физические упражнения заставляют нас сконцентрироваться на своем теле, что дает отдых от неприятных мыслей

и ощущений. Если заниматься с достаточной нагрузкой, то в организме выделяются гормоны радости – эндорфины, которые, действуя на мозг, поднимают настроение. Начните с получасовых прогулок в хорошем темпе 3 раза в неделю. Привыкнув к физической нагрузке, подумайте о чем-нибудь более интенсивном, например об аэробике. Занимайтесь такими видами спорта, в которых есть контакт с партнерами. Например, теннисом или командными играми.

3. Питание. Соблюдайте следующие правила:

• лучше есть несколько раз понемногу, чем устраивать себе 3 больших приема пищи;

• боритесь с тягой к какому-то одному виду пищи (например, к конфетам или сыру).

А тяга к определенным продуктам может возникнуть из-за недостатка гормона серотонина, который еще называют гормоном счастья. Чтобы повысить его уровень, ешьте продукты, богатые белком;

• избегайте сладкого и жирного, особенно если у вас к этому повышенная чувствительность.

Иногда причиной депрессии может быть недостаток в организме витаминов и микроэлементов, которые часто содержатся в привычных продуктах:

Витамин В6 – мясо, рыба, яичные желтки, продукты из цельного зерна, бананы, авокадо, орехи, семечки, темно-зеленые листовые овощи. Способствует превращению гормона триптофана в улучшающий настроение серотонин.

Железо – мясо, рыба, яичные желтки, фасоль, темно-зеленые листовые овощи. Усиливает синтез ряда химических процессов в мозге.

Кальций – молочные продукты, зеленые листовые овощи, бобовые, орехи, семечки. Активизирует ферменты, необходимые для нормальной работы клеток мозга.

Калий – продукты из цельного зерна, овощи, фрукты (особенно бананы). Помогает регулировать колебания настроения.

Магний – моллюски, фасоль, продукты из цельного зерна. Способствует нормальной работе клеток мозга.

Фолиевая кислота – темно-зеленые листовые овощи. Способствуют синтезу гормона радости – серотонина.

Цинк – мясо, моллюски, яичные желтки, горох, фасоль, продукты из цельного зерна, корнеплоды, орехи. Усиливает высвобождение энергии в клетках мозга, что помогает предотвратить депрессию.

4. Фитотерапия. Зверобой – самое известное растение от слабой или умеренной депрессий. Принимайте его в соответствии с указаниями на аптечной упаковке.

Полезно ежедневно принимать теплую ванну с несколькими каплями лавандового, ромашкового, бергамотового, розового эфирных масел.

Адрес: Курделяс Л.И., 352200, Краснодарский край, ст. Бесскорбная, ул. Коммунистическая, 52-2

Про тибетский гриб и индийский рис

Пишу в ответ на письмо Е. Пиновой из г. Костромы («Заморский гость», № 7 за этот год, стр. 16). Хочу уточнить, что индийский морской рис и тибетский молочный гриб – совершенно разные вещи.

Индийский морской рис представляет собой крупинки, похожие на соль. Они бывают мельче, бывают крупнее, почти белые, без запаха. Заливается рис отфильтрованной некипяченой сладкой водой: на 1 л воды 1 ст. л. риса и 2 ст. л. сахара. Сахар надо сначала растворить, а потом влить в рис. Кристаллики сахара не должны попадать на рис, иначе он может заболеть. Туда же добавляется небольшое количество кураги, изюма, инжира. Напиток выдерживается 1-2 суток под несколькими слоями марли, чтобы рис дышал и чтобы мушки туда не попали. Затем его надо процедить через ситечко, а сам гриб прополоскать. Хранить готовый напиток в холодильнике и принимать 3 раза в день (дневная доза – не менее 300 мл) за 10-20 минут до еды на протяжении года. Изменения в лучшую сторону наступают через 3-4 недели. Настой содержит органические кислоты, ферменты, витамины. Поэтому и лечебные свойства индийского риса, как мне кажется, волшебные. Он лечит простуду и насморк, снимает усталость, регулирует обмен веществ. А еще омолаживает клетки организма, помогает сердцу, уничтожает болезнетворную микрофлору, растворяет соли, даже помогает при рассеянном склерозе.

Теперь – о тибетском молочном (кефирном) грибе. Назовем его сокращенно ТМГ. Применялся этот гриб еще тысячелетия назад. Тибетские монахи, наверное, поэтому так долго и не стареют. Ведь они принимали и принимают ТМГ. Не зря секрет его приготовления всегда скрывали. Внешне ТМГ представляет собой белые «грозди» (как виноград), только в миниатюре. Им заквашивают коровье, козье, овечье и конское молоко. Для приготовления целебного напитка берут молоко нормальной или высокой жирности. Перед закваской ТМГ обязательно промывают отфильтрованной водой. На 0,5 л молока – 2-3 ст. л. гриба. Через сутки (или немного позже) получается кефир, который сцеживают через дуршлаг. Вот напиток и готов. А сам гриб (грозди) надо тщательно промыть и залить молоком. Через 1-1,5 суток кефир снова готов! А чтобы он приносил только пользу, соблюдайте следующие правила.

• Гриб должен дышать, поэтому закройте банку марлей.

• Если гриб не заливать молоком, он погибает.

• Перекисший кефир пить не следует, на нем хорошо делать оладьи.

• Взрослым его можно пить по 0,5 л в день, а детям по стакану (разделить на несколько приемов). Но начинать следует с маленьких доз (100 мл для взрослых, 50 мл для детей). Курс – 20 дней, затем перерыв на 10 дней. А полный курс – 1 год.

ТМГ лечит гипертонию, аллергию, склероз, алкоголизм, варикоз и многое, многое другое. Его применяют и в косметологии (делают маски для лица). Еще из него готовят творог, даже сыр.

Мошечкова Лидия, г. Курган, тел. 8-919-592-22-59 (адрес в редакции)

цитата

Доброта – она превыше всех благ.

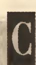
М. Горький





На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.

Лечите грыжу своевременно!



С октября 2009 года страдаю паховой грыжей. Буду очень признателен, если вы на страницах «Лечебных писем» расскажете, как ее лечить.

Адрес: Осинскому Григорию Даниловичу, 83122, Украина, г. Донецк, ул. Артема, д. 204, кв. 104

В последнее время все больше больных с запущенными грыжами. Некоторые считают, что чем меньше мы придаем значение каким-то «мелочам», недомоганиям, тем лучше. И если нигде особенно не болит, то ходить к врачам вообще незачем. Но это неправильно. Раз в год надо пройти диспансерное обследование: сдать анализы крови, мочи, сделать флюорографию. Врач должен осмотреть кожу и обратить внимание на поверхность живота. Если появилось какое-то выпячивание (шишка), надо тщательно обследоваться, даже если нет болей.

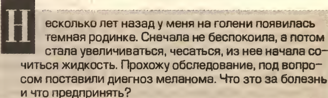
Что же такое грыжа? Это и есть выпячивание внутреннего органа или его части под кожу, в межмышечные пространства или в какие-либо полости. И паховые грыжи встречаются гораздо чаще, чем другие. Они бывают врожденными и приобретенными, возникающими из-за слабости тканей. Некоторые грыжи можно вправить самостоятельно, но есть и такие, которые лечатся только оперативно. При паховой грыже часто бывают боли, неудобства при ходьбе, нарушения стула и мочеиспускания. Выпячивание в паховой области увеличивается при натужном кашле и надувании живота. А при пахово-мошоночной грыже еще и увеличивается одна из сторон мошонки. У женщин паховая грыжа встречается реже, но ущемляется она чаще. Чем дольше вы «растите» грыжу, тем чаще случаются ущемления, спайки, болевые приступы. И тем сложнее от грыжи избавиться. Поэтому, если врач рекомендует хирургическое лечение, не отказывайтесь. Во время операции вам не только вправят орган, уберут грыжевой мешок, но и сделают все возможное, чтобы не было рецидивов. Делать операцию лучше вне обострения. Ущемленную грыжу оперировать сложнее, так как присоединяются воспаление, инфекция.

Каждый больной должен знать, что нельзя греть грыжу, прикладывать к ней теплые компрессы, даже принимать теплую ванну. А при болях нельзя вправлять выпавшую грыжу. Даже после излечения, чтобы болезнь не вернулась, надо соблюдать меры профилактики.

- Укреплять брюшной пресс, занимаясь физкультурой. Женщинам полезен танец живота.
- Следить за собой, подтягивать живот.
- В пожилом возрасте носить бандаж (женщинам во время беременности и после родов, конечно, тоже).
- Укреплять иммунитет, регулировать работу кишечника (опорожнение должно быть ежедневно), печени и желчного пузыря.
- Контролировать эмоции.

Помните, что связочный аппарат брюшной стенки не имеет сосудистого русла, а питается за счет окружающих тканей. И чем лучше работают мышцы живота, тем сильнее связки, тем меньше образуется пространства для их провисания. Так что хороший брюшной пресс – залог вашего здоровья. Не надо оправдывать свою лень и говорить, что живот отвис после родов или от тяжелой работы. Самоконтроль означает еще и умение управлять своими мыслями, желаниями. Как говорили в старину, живот – это жизнь. И чем слаще нам хочется жить, тем больше становится живот. Любите свою жизнь по-настоящему, учитесь смирять некоторые желания, а не «выпячивать» их. Чем они скромнее, тем меньше беспокойства, а значит, тем легче нам живется. И мы можем сделать свою жизнь яркой, радостной, насыщенной впечатлениями. Ведь в любом состоянии, даже когда болеем, мы можем управлять своими мыслями.

Опасные родинки



Несколько лет назад у меня на голени появилась темная родинка. Сначала не беспокоила, а потом стала увеличиваться, чесаться, из нее начала сочиться жидкость. Прохожу обследование, под вопросом поставили диагноз меланома. Что это за болезнь и что предпринять?

Лариса М., г. Ейск

Меланома – серьезное заболевание, злокачественная опухоль, возникающая из пигментных клеток меланоцитов. Обычно она бывает коричневого или черного цвета (это связано с выработкой пигмента меланина). Чаще всего меланома возникает на местах, не защищенных от солнца, но может появиться на любом участке тела (на ладонях, подошвах, даже под ногтями). Из всех видов рака 50% относится к кожным, из них 4% – к меланомным образованиям, причем процент заболевших растет. Как и другие злокачественные опухоли кожи, меланома почти всегда поддается лечению на ранних стадиях. Вот почему так важна своевременная диагностика! А если болезнь запустить, пораженные клетки нередко распространяются на другие участки тела гематогенным путем (по кровеносным сосудам). При этом происходит метастазирование в печень, легкие, кости, головной мозг.

Риск развития меланомы увеличивается, если на теле есть родинки (невусы), которые вызывают такие симптомы:

- зуд;
- выпадение волос в области невуса;
- изменение цвета и формы;
- увеличение размера;
- исчезновение рисунка кожи в области невуса;
- кровоточивость;
- увеличение лимфатических узлов.

В таких случаях надо срочно обращаться к врачу, так как это уже подозрение на меланому. У людей с множественными и крупными родинками риск повышен. Если у человека белая

кожа, веснушки, светлые или рыжие волосы, голубые глаза, то риск развития меланомы также высокий. Особенно если кожа быстро обгорает на солнце. Но человек с темной кожей тоже может заболеть. Важную роль играет наследственность (если у кого-то из близких родственников была меланома). Спровоцировать заболевание могут лекарственные препараты, угнетающие иммунную систему, а также избыточное воздействие ультрафиолетовых излучений (от солнца или ультрафиолетовой лампы). Если в детстве или подростковом возрасте были солнечные ожоги до пузырей, если вам больше 50 лет, вы тоже относитесь к группе риска. Однако заболеть можно и в молодом возрасте, причем мужчины страдают чаще. Есть еще такое наследственное заболевание, как пигментная ксеродерма, когда при солнечных ожогах ДНК клетки не восстанавливается, и может развиться меланома либо другой рак кожи. После излечения от меланомы также имеется повышенный риск – возможен рецидив. Поэтому надо соблюдать меры предосторожности:

- сократить время пребывания на солнце;
- летом с 10 до 16 часов (самое сильное ультрафиолетовое излучение) находиться в тени;
- отпуск лучше провести в привычном климате и не ездить зимой загорать к морю;
- использовать защитные кремы от солнца;
- носить солнечные очки;
- избегать других источников ультрафиолетовых излучений;
- сразу же обращаться к врачу, если в области родинки вы заметили какие-либо изменения или у вас появились новые родинки;
- защищать детей от солнца и наблюдать за кожными покровами близких родственников.

Кроме профилактики, важно еще и укрепление иммунитета, и рациональное питание. Надо наладить работу кишечника (стул не менее 2 раз в день) и очистить печень – главный фильтр крови, лимфы. Для этого пейте настои желчегонных горьких трав (рецепты мы неоднократно публиковали). Также рекомендую аптечные настойки прополиса, календулы, ротакана. Принимайте их, чередуя, по 1 месяцу каждую, по 1 ч. л. с чаем. Угнетает развитие невусов настойка чистотела. Наберите во время цветения 100 г чистотела, сразу же помойте и залейте 0,5 л водки. Настаивайте, встряхивая, 14 дней. Принимайте 1 ч. л. настойки с 1 ст. л. воды 1 раз в день после еды. Или можно сделать настойку из созревших грибов дождевиков (200 г на 0,5 л водки, готовить и принимать так же).

Как помочь щитовидной железе

У племянницы признали гипотиреоз, зоб. Напишите, пожалуйста, что это за болезнь, от чего она возникает и как ее лечить. Племяннице в отчаянии, и мы тоже. Надежда только на вас, уважаемая Г.Г. Гаркуша!

Адрес: Осадчей Надежде Ф., 680000, г. Хабаровск, Уссурийский б-р, д. 15, кв. 58

Гипотиреоз – одно из самых частых заболеваний эндокринной системы, и причина его – в недостатке гормонов щитовидной железы. Из-за чего эта важная железа не может нормально работать? Спровоцировать болезнь могут травмы, особенно черепно-мозговые, опухоли мозга, врожденные аномалии, радиоактивное облучение. Различные инфекции, передозировка лекарств тоже дают толчок к развитию болезни. Гипотиреоз может быть вызван и некоторыми процессами в организме, влияющими на гормональный обмен. Но самая большая проблема в наше время – недостаток йода в окружающей среде. Вообще, гипотиреоз – даже не заболевание как таковое, а особое состояние организма, связанное с его реакцией на низкий уровень гормонов щитовидной железы. При восполнении их недостатка симптомы обычно исчезают.

Чтобы поддерживать в организме нормальный уровень тиреоидных гормонов, больным обычно назначают гормональные препараты, постепенно повышая их дозу. Надо учитывать, что результат достигается не сразу, а в течение нескольких месяцев. Причем летом потребность в гормонах уменьшается, поэтому больным надо наблюдаться у врача. Лечение проводится осторожно, доза лекарства подбирается каждому пациенту индивидуально. Под контролем должны быть пульс, ЭКГ, уровень холестерина и другие показатели. Когда состояние стабилизируется, гипотиреоз становится, по сути, не болезнью, а образом жизни. Теперь давайте разберемся, что происходит в организме при гипотиреозе и что может сделать сам больной для улучшения самочувствия. Когда йод усваивается в толстой кишке, она работает хорошо. А для этого необходимо рациональное питание. Утро начинаем с салата-«метелки». Затем – супы 4 раза в день и салаты из свежих овощей. Больше продуктов, богатых йодом! Чтобы нормально заработал кишечник, надо помочь и печени, и желчному пузырю. Рекомендую горячие настои желчегонных растений по 1/2 стакана до и после еды (1 ст. л. залить в термосе 1/2 л кипятка). Начинаем с горьких трав и постепенно переходим к более мягким, чередуя их. Подойдут полынь, пижма, девясил, аир, бессмертник, тысячелистник, красная рябина, шиповник, артишок, кукурузные рыльца, солянка холмовая.

Интересный факт: нанесение йодной сетки на нижнюю часть живота и ягодицы в течение двух недель помогает организму справиться с дефицитом йода, которого недостает в продуктах. А такая трава, как дурнишник, регулирует гормональный фон в организме, благотворно воздействуя на печень и кишечник. Залейте 1 ст. л. травы 1/2 л кипятка, настаивайте 30 минут и пейте по 1 стакану 2 раза в день в течение месяца. Затем сдайте кровь на анализ, проверьте уровень гормонов Т3, Т4, ТТГ. Повторите курс через 3-4 месяца.

Рекомендую и лапчатку белую травянистую (рецепт тот же, но настаивать 4-5 часов). Можно сделать и настойку из сухой лапчатки: 100 г травы залить 1/2 л водки и настоять 40 дней в темном месте. Принимать по 30 капель 2 раза в день после еды. Курс лечения 40 дней, перерыв 3-7 месяцев, повторять до нормализации гормонального фона. А лучше использовать корень лапчатки белой: 50 г на 300 мл водки, настоять 40 дней. Принимать 1,5 месяца по 15 капель 2 раза в день после еды, перерыв 3 месяца.

Эффективна настойка пчелиного подмора: 1 ст. л. на 100 мл водки, настоять 2 недели. Дозировка рассчитывается так: по 1 капле на каждые 10 кг веса плюс по 1 капле на каждый год жизни. Эту дозу разделить на 2 приема. Употреблять после еды в течение 1 месяца, перерыв 3 месяца. Помогают и пиявки, но такое лечение проводится только под наблюдением врача.

ЕЩЕ РАЗ О ПЛЮЩЕ

В «Лечебных письмах» №10 за 2009 год я обратила внимание на письмо Л. Запекиной из г. Бобруйска. Меня заинтересовало ее сообщение о лечебных свойствах плюща, так как в моей квартире процветает несколько растений этого вида.

Я полностью согласна с Л. Запекиной: плющ красив и неприхотлив. А какая сила в нем, как упорно он ползет по стенам, цепляясь за каждую выемку!

Читательница писала, что на спине ее мужа был достаточно крупный жировик, а оперироваться он не хотел. И ежедневные компрессы с кашицей из растертых листьев плюща помогли мужчине избавиться от жировика за три недели. Но я решила опробовать другое средство, которое рекомендовала Л. Запекина. Я приготовила спиртовую настойку, которая, как сообщала читательница, должна была помочь справиться с застарелыми мозолями на ногах.

Измельчите листья и стебли плюща, чтобы масса наполнила половину стакана. Затем залейте стакан до краев водкой. Всю массу вместе с жидкостью аккуратно разместите в посуде темного стекла, закупорьте и поставьте в холодильник на 3 недели. И наконец профильтруйте полученный состав через тройной слой марли.

Я смачивала ватный тампон в настойке и прикладывала его к мозолистым шишечкам на ногах, фиксировала пластырем, оставляла на ночь. Утром снимала повязку и обрабатывала кожу кремом. Так поступала дней десять, и застарелые мозоли практически сошли на нет.

Но однажды мы случайно узнали, что можно использовать настойку плюща по другому назначению. Произошло это так. Моя свекровь, Дина Петровна, часто страдает от межреберной невралгии. И вот мы уехали на дачу, а она осталась дома одна. Неожиданно заболевание напомнило о себе. На тот момент в квартире не оказалось никаких аптечных мазей и растирок и Дина Петровна натерла бока и шею настойкой плюща, завернулась в шаль.

Когда мы приехали с дачи и принесли лекарства, Дина Петровна сказала: «А вы знаете, мне стало легче после того, как я натерлась настойкой плюща. Давайте повторим процедуру!»

Мы навели справки и узнали, что настойка плюща, как это ни покажется странным, помогает при межреберной невралгии.

Сидова К., г. Кострома

БЕРЕЗА – БЕЛАЯ ПОДРУГА

Практически каждое растение имеет целебные свойства и содержит своеобразную «копилку», где в значительной степени концентрируются полезные вещества. Поэтому у одних растений лечебными бывают цветы или листья, у других – кора, а у некоторых – все части.

Береза – дерево-универсал, в ней все полезно. Но лично я всегда делаю запасы коры и бересты березы. У меня накопилось много рецептов по применению этого сырья. Есть и свои маленькие открытия. Например, считается, что стельки, сделанные из бересты березы, помогают справиться с потливостью ног. А я могу сообщить следующее: этой же берестой или тоненькой пленкой, отделенной от бересты, можно лечить прыщи и фурункулы. Данное сырье, как и листья столетника, способствует вытягиванию гноя. Можно использовать бересту и в том случае, если вы поранились и порез долго не заживает. Тогда надо по несколько раз в день накладывать свежую бересту на больной участок.

- Чтобы уменьшить боль и отечность при растяжении связок, необходимо распарить бересту и наложить на травмированное место.
- А золу березы я использую, если в животе — «шум и гам», а также при изжоге.
- Лечение простое – принять в течение дня 3–4 раза по 1/2 ч. л. золы коры березы, запивая теплой кипяченой водой.

Во время прогулок по лесу я всегда собираю кору со стволов берез, сушу ее. Затем, когда возникает необходимость, выхожу на балкон и на большом железном подносе сжигаю несколько завитков коры.

Запасаться корой лучше в период усиленного сокодвижения – весной или в начале лета. Желательно снимать кору с молодых ветвей, так как старая содержит много пробковых компонентов и совсем мало полезных веществ. А кору, покрытую лишайниками, и вовсе собирать не следует. При сушке важно не допустить плесневения – правильно высушенная кора должна быть ломкой.

Филиппов Л., г. Кашинск

В ЦАРСТВЕ ЖЕМЧУГА

Жемчуг считается символом чистоты, девственности и непорочности. Не случайно во многих странах жемчуг – обязательный компонент в свадебных украшениях невесты.

А совсем недавно я узнала, что при помощи жемчуга можно лечиться. Самое простое – носить ожерелье и получать от него положительный заряд; чуть сложнее – при помощи жемчуга готовить целебную воду. Оказывается, такая жидкость способствует укреплению десен. Меня заинтересовал данный рецепт, решила проверить его эффективность.

Несколько жемчужин(4–5) я оставляла на ночь в 1 стакане воды. На следующее утро после чистки зубов ополаскивала рот жемчужной водой.

Я понимала, что при гингивите – воспалении десен – за один день волшебного преображения не произойдет. Настроилась лечиться долго и упорно. Но вот однажды, после долгой работы за компьютером, у меня появилось сильное жжение в глазах. И тогда я решила промыть глаза жемчужной водой. И что бы вы думали? Жжение прошло в тот же миг.

Я, конечно, после того случая стала каждое утро умываться водой, настоянной на жемчуге, а по вечерам закапывала по несколько капелек в глаза. Замечу: кожа лица стала менее жирной, в глазах больше не появлялось жжения.

Потом я узнала, что жемчужную воду используют даже при лечении болезней глаз – куриная слепота, бельма, катаракты. Полезно такую воду принимать и внутрь (1 стакан утром натощак) – она благотворно действует на все внутренние органы, особенно на печень и селезенку.

Экова Г., г. Переславль-Залесский

ИСПОВЕДЬ ДОЧЕРИ БЫВШЕГО АЛКОГОЛИКА

К сожалению, мы не часто получаем письма благодарности от наших клиентов, ведь проблема алкоголнзма н наркоманнн стоит очень остро. Многие предпочитают молчать, чтобы вдруг не разрушилось то, к чему родственники шлн долгимн н мучительнымн шагамн, а нменно – к избавленню от алкоголизма н наркоманнн. Но те немногие пнсьмв, что приходят, наполнены нскреннн счастьем за своих близких. И мы не можем не радоваться вместе с ннмн. Вот одно нз таких писем, которое пришло к нам:

«Мой папа выпивал на протяжении пяти лет. Работать – работал, но после работы считал это, как говорится, святым делом. Ну как же? Целый день за рулем, работа нервная и неблагодарная, вечером хотелось расслабиться...

Приезжал к дому, во дворе по вечерам собирается много мужиков и, как обычно, посиделки на лавке, кто пивка попьет, кто что покрепче. Вот и он нашел что-то «свое» в этой компании...

Он стал замкнутым, раздражительным. Неделя за неделей, год за годом... Так и повелось. После работы посиделки с друзьями, потом домой и спать... Утром все по новой – работа, друзья, кровать... С мамой отношения сходили на нет. Ругались. Мы пытались говорить с ним, но все без толку, все заканчивалось одним – хлопал дверью и уходил. Страшно вспомнить...»

«Как-то увидела в Интернете статью про Ваш метод, заинтересовало. Долго думали, все же решились приобрести. И не пожалели!

Сначала он не хотел ее смотреть, говорил, что не алкоголик и лечиться не собирается, да и не от чего лечиться. Потом все же согласился. Через несколько дней просмотра он начал меняться на глазах. Тяга к выпивке начала ослабевать. Ушла раздражительность, нормализовался сон, он даже улыбаться по утрам стал. Появилась энергия. Легче стал переносить рабочий день, да и на дорогах теперь не раздражается. После просмотра всего курса пить перестал вообще. Недавно у него был день рождения – юбилей! Мы отмечали в кафе. К выпивке даже не притронулся – не потому что нельзя, а потому, что не хотел!

Как это работает? Какая сила заставляет оторваться от рюмки? Без диких ломок, а, главное, без рецидивов прекратить употреблять наркотики?

Автор методик Тимур Мамуков объясняет, что данным ему от природы даром он активизирует внутреннюю биологическую энергию человека для борьбы с зависимостью. Не какая-то внешняя, чужеродная сила – сам организм изживает из себя пристрастие к алкоголю или наркотикам: за счет разбуженных во время видеосеансов и многократно усиленных внутренних резервов.

«Никто, пройдя 3-х недельный курс видеотерапии, не испытывает больше постоянной зависимости от алкоголя, – утверждает Тимур Мамуков. – До 85% людей, прошедших курс исцеления, бросают пить совсем, это подтверждают отзывы, полученные на основе клинических исследований от множества наркологических лечебниц страны . А это – огромная победа!»

Подготовила Виктория Собολькова

От редакции: заказать видеометодику Тимура Мамукова и получить консультацию можно по телефону: **8-804-333-45-64,** (входящие звонки по России бесплатно, включая мобильные),
по тел. г. Москве: **(495) 362-24-33, 362-22-83, 362-26-58,**
по тел. в г. Санкт-Петербург: **(812) 454-79-03,** (входящий звонок бесплатный),
а также по электронной почте: **vera@mamukov.com**
Адрес: **111033, г. Москва, ул. Самокатная, д. 4а, стр. 1.** Наш сайт в интернете: **www.mamukov.com**
По Москве доставка – бесплатная; по России – наложенным платежом почтой России

НАМ 10 ЛЕТ! ВСЕМ ЗАКАЗАВШИМ ВИДЕОМЕТОДИКУ С 1 ПО 31 МАЯ СКИДКА 10%!

Серт. соотв-я №РОСС RU.04РЦ.С.0091 выдан 4 октября 2007 года. ООО «Медицинские системы 2000», 111033, г. Москва, ул. Самокатная, д. 4А, стр. 1. ОГРН1035006457727.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Народные РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

ЧТО ТАКОЕ «ГЛАЗНОЙ МЕД»?



Уникальные целебные свойства меда известны с древних времен. А что такое глазной мед? Глазной мед – особенный, собирается в небольших количествах по технологии старинных рецептов. Специальную подготовку пчел, места медосбора, особенности хранения до сегодняшнего дня хранят и соблюдают потомки пасечника. Исследованиями установлено, что концентрация целебных активных веществ ГЛАЗНОГО МЕДА в 3-5 раз превышает привычные для меда показатели. Это драгоценное питание для глаз.

Показания к применению ГЛАЗНОГО МЕДА:

- **снижение остроты зрения в любом возрасте;**
- **начинающаяся глаукома и катаракта;**
- **большие зрительные нагрузки за компьютером: крвснота, зрительная усталость, боль, ощущение песка в глазах;**
- **воспаление век, травмы и ожоги глаз.**

Цена 400 руб. + п/р за денежныйперевод (на курс 40 дней).

ПРОСТОЙ МЕТОД «УБОРКИ» КИШЕЧНИКА – РЕШЕНИЕ МНОГИХ ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ

Для избавления от многих заболеваний достаточно очистить кишечник от слизи, каловых камней, парвзитов. За 70 лет жизни через кишечник проходит 100 тонн пищи и 40 тысяч литров жидкости. Итог: в кишечнике скапливается более 15 кг каловых камней, токсичных отходов жизнедеятельности, отравляющих кровь и наносящих непоправимый вред нашему организму.

О том, что кишечник загрязнен, свидетельствуют **частые запоры, нарушение обмена веществ, сахарный диабет, аллергии, излишний или недостаточный вес, болезни фильтрующих оргвнов почек и печени, болезни слуха и зрения, кожи волос, ногтей, системные заболевания, начиная от артрита и кончая рвком.**

Применение внутрь по **1-3 десертные ложки специальной муки из семян льна** позволяет в течение трех недель полностью очистить толстый и тонкий кишечник от многолетней слизи и каловых камней, паразитов. При этом полностью сохраняется микрофлора кишечника.

Мука из семян льна для данной методики очищения кишечника изготовлена с сохранением всех полезных веществ семени льна.

Внимание! Данная методика способствует быстрой нормализации веса и сжиганию жировых отложений!

АКЦИЯ! ***Цена 380 руб. + п/р за денежный перевод (650 г по цене 400 г).***

Не является лекарством. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

КАЧЕСТВО ГАРАНТИРОВАНО · НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ Здоровья · ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

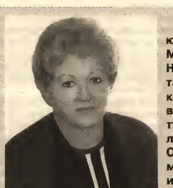
www.nrz63.ru

Нашу продукцию вы можете заказать по почте (оплата при получении) по адресу: ООО «НИЭЛ», А/Я № 6500, г.Самара 443087, а также по тел. в Самаре 8-846-995-24-42 (многоканальный), e-mail: nrz63@mail.ru. Интернет-магазин www.nrz63.ru.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость продуктов пчеловодства.

Продовец: ООО «НИЭЛ», г. Самара, ул. Вольская 103а. ОГРН 1086319015353.

Абрикос –



Есть на Земле такие места, где люди не знают страшных болезней и живут долго-долго. Многим из нас хотелось бы там оказаться... Но совсем не обязательно ехать на край света. Совсем скоро поспеют солнечные плоды, которые дарят здоровье и долголетие. Если вы живете на юге или собираетесь поехать туда в отпуск, не пропустите абрикосы! Для лечения северяне могут купить их и на рынке. Сегодня К.И. Доронина расскажет вам о самых эффективных абрикосовых лекарствах, известных с глубокой древности.

В ГИМАЛАЯХ ВСЕ ЗДОРОВЫ

Высоко в Гималаях живет горный народ – хунзы. О нем рассказывали еще в середине 60-х годов те немногие путешественники, которым удалось туда попасть. Самое удивительное, что хунзам неизвестны болезни цивилизации. Немногословные и улыбчивые, живут они до 90-100 лет, а то и более. Питаются скудно, а основу их рациона составляют абрикосы. Летом – свежие плоды, зимой сушеные, вяленые, растертые в муку. Хунзы особым способом готовят из них пастилу (повидло, высушенное на солнце). А из абрикосовой муки они пекут удивительные лепешки. Ее же добавляют в молоко низкорослых коров и полученной кашицей кормят своих детей и стариков. Абрикосовый сок разбавляют водой и таким питьем утоляют жажду, когда приходится целый день нести тяжелый груз по горным гималайским тропам. Как же люди обходятся без многих продуктов, к которым привыкли мы с вами? Секрет в том, что абрикосы необычайно сытные. Наверное, вы замечали, что их много не съешь. По содержанию провитамина А и по питательности эти фрукты близки к таким продуктам, как масло, яичные желтки, печень. А пользу здоровью они приносят такую, что хунзы и не слышали о наших болезнях. В горных районах Средней Азии солнечные фрукты дарит сама природа. За восточным Тянь-Шанем дикие абрикосовые деревья растут до Гималаев и Восточного Тибета. Встречается дикий абрикос на Кавказе, в ущельях юго-западного Дагестана и в других горных краях. Может быть, именно поэтому люди из тех мест нередко становятся долгожителями.

ПОЛЬЗА ДОКАЗАНА

Знаменитые врачи древности – Авиценна, Парацельс, Гиппократ – считали, что в плодах абрикоса есть особая солнечная энергия. Они предписывали больным употреблять эти плоды при нервном истощении, худосочии и анемии, упорных запорах. А если у ребенка после травматических родов были нарушения двигательного аппарата, его советовали «умасливать» – делать массаж с маслом из ядер абрикосовых косточек. Упоминается такое масло и в рецептах красоты царицы Савской. Оно входило в состав многих кремов для лица и тела. В наше время абрикосовое масло служит еще и прекрасным растворителем витаминов A, D, E. Его используют для инъекций. Масло отвечает таким строгим требованиям, как низкая кислотность и вязкость, поэтому свободно проходит через узкий канал даже самой тоненькой иглы. Кроме того, оно прекрасно рассасывается в тканях, не образуя затвердений после уколов. Польза абрикосов для здоровья доказана современными учеными. В них много сахара (причем в сушеных его в 3 раза больше!), пектиновых веществ, крахмала, инулина. Есть и органические кислоты: яблочная, лимонная, салициловая, винная, но особенно много аскорбиновой (витамина С). И еще целый набор необходимых нам элементов: калия, натрия, кальция, магния, железа, фосфора, кремния, серы.

ЧИТАЕМ СТАРИННЫЕ ПРОПИСИ

Интересно, что в старинных рукописях медицинских светил можно найти рецепты даже от таких болезней, которые сейчас считаются неизлечимыми. Вот, например, рецепт с абрикосовым порошком от «мочевого изнурения и жажды» (по-видимому, диабета) и «для устранения разжижения костей» (скорее всего подразумевается остеопороз).

> «Равные доли порошка пережженных костей годовалого бычка и пережженных семян абрикоса растереть в порошкообразную смесь. Принимать трижды на день перед трапезой по винной рюмке (подразумевается рюмка 30 г), размешав 1 ч. л. такого порошка с пахтаньем (сывороткой от сбитого масла). Лечиться следует по 3 недели каждых двух месяцев до блеска, розоватости и гладкости ногтей на руках и ногах, до исчезновения ороговелостей на подошвах ног и роста новых волос при плешивости».

А при сердечной слабости, сухом изнуряющем кашле, когда душит «грудная жаба», Н.А. Амбодик, личный лекарь Екатерины II, в «Энциклопедии питания и врачевания» предписывал такое средство.

> «По 1 части жарделей (народное название дикого абрикоса) и ядер грецких орехов или фундука, 3 части майского меда, 2 части порошка из скорлупы перепелиных яиц (можно заменить скорлупой куриных, утиных, индюшачьих, гусиных яиц). После настаивания в течение трех дней такой смеси на меду добавить на четвертый день 6 свежих лимонов, перемолотых с кожурой, и 4 большие головки чеснока (без ростков), перемолотые также с кожурой. Питать больного перед едой сим средством по 1 ст. л. трижды на дню. И на ночь накладывать ветошку, смоченную в соке указанной смеси, на область сердца — от левой ключицы до соска, прихватывая середину».

ЛЕКАРСТВА ИЗ СКОРЛУПОК

Скорлупа абрикосовых косточек, пережженная в уголь, служит хорошим абсорбентом. Получается активированный уголь, который помогает пищеварению, избавляет от метеоризма. Также его используют для лечения больной кожи при фурункулезе и карбункулезе. А еще пережженные абрикосовые скорлупки когда-то служили одним из компонентов отличной туши с сурьмой. Красавицы прошлого подводили ею брови и веки.

Люди использовали не только пережженные в уголь скорлупки, но и просто хорошо высушенные, а потом

подарок солнца

измельченные. Такой порошок из абрикосовой скорлупы устраняет изжогу, отрыжку, судорожную икоту. Поистине, не перечислить все возможные варианты применения абрикоса и в народной медицине, и в косметике.

КАМЕДЬ ПРОТИВ ГРИБКОВ И ЯЗВ

Весной и летом, с апреля по август, из образующихся естественных трещин на коре стволов и ветвей истекает вязкая янтарная жидкость. Она застывает на воздухе твердыми наплывами, янтарной смолой. Мало кто знает, что камедь (так называется абрикосовый «клей») врачи древности считали отменнейшим лекарством. В старинных медицинских рецептах камедь входит в состав лечебных антибактериальных мазей. Используются мази из камеди и против грибковых заболеваний. К сожалению, в последние десятилетия они практически исчезли из употребления. Но старые, умудренные опытом врачи все еще предписывают мази из камеди при дерматологических заболеваниях. Готовить их приходится самостоятельно. Например, при язвах на щеках, которые образуются у больных красной волчанкой, употребляется такая мазь.

Смешать по 4 части абрикосовой камеди и ланолинового масла, 2 части абрикосового масла и 1 часть пчелиного воска. Томить на медленном огне 2 часа. Процедить, охладить. Смазывать изъязвления утром и вечером.

Мазь помогает еще и при гнойных угрях, и при экземе. Образование камеди – защитная реакция абрикосового дерева против различных грибков, вредных бактерий, паразитов. Таким же образом она действует в мазях и на больную кожу. Авиценна советовал принимать порошок абрикосовой камеди детям и взрослым при «гнилой крови», для заживления внутренних язв, при болезнях горла и даже туберкулезе.

СЕКРЕТ ИСЦЕЛЕНИЯ ОТ ПОЛИАРТРИТА

Есть интересный метод лечения ревматоидного полиартрита в народной медицине Казахстана, Узбекистана, Таджикистана. Грунт, выкопанный у самых корней немолодого абрикосового дерева, замешивают на молочной сыворотке и на ночь делают грязевые аппликации на больные места. Представьте, многие излечиваются! Ученые объясняют такой феномен тем, что в Таджикистане и в соседних регионах бытует удивительный способ удобрения абрикоса землей из-под старых земляных заборов – дувалов. Связующим материалом при их сооружении является глина. В таких дувалах обычно поселяется сине-зеленая водоросль глеокапса. Она прямо-таки «пожирает» глину, усваивая азот и при этом бурно размножаясь. Сине-зеленые водоросли всеядны и не терпят «соседей»: бактерии, вирусы, другие микроорганизмы – все пригодно для их питания. И, что самое интересное, чем «соседи» болезнетворнее, тем «вкуснее» для глеокапса. Чем больше водоросль перерабатывает микроорганизмов, тем больше она выделяет благодатных соединений азота. Дувал разваливается, а содержимое его идет на такое полезное удобрение. Чей-то мудрый глаз в давние времена заметил это, и люди стали использовать удобрения с сине-зелеными водорослями глеокапса.

Ученые-биологи заинтересовались удивительными водорослями. Исследователи считают, что препараты из них могут широко использоваться в будущем. Ведь сине-зеленая водоросль не вредит здоровым клеткам живого организма, уничтожая только пораженные болезнью. Интересно, что плоды на абрикосах, удобренных землей из-под разрушенных дувалов, гладкие, без болезненных корочек и наплывов. И, конечно же, такие абрикосы очень полезны.

Кстати, сами абрикосовые заросли выделяют в воздух столько фитонцидов, что огородные участки при них избавляются от многих вредителей. Само собой, и человеку воздух абрикосовой рощи прибавляет здоровья.

ЛЕЧЕБНАЯ И ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ КОСМЕТИКА

В лечебной косметике тоже находит применение абрикосовое сырье. Маски из свежей мякоти – прекрасное средство от солнечных ожогов, последствий обморожения. После абрикосового лечения не остается следов, шрамов на пораженных тканях. Они снимают раздражение, помогают избавиться от келоидных рубцов. А теперь – рецепты омоложения кожи.

- Смешайте и взбейте свежие сливки – 50 г, лепестки абрикоса – 30 г, 1 ст. л. лимонного сока и 1 ч. л. меда. Поставьте в холодильник на 2 часа. Наносите на ночь на чистую кожу лица. Смывайте утром теплой водой.
- Лепестки абрикоса – 30 г перетрите с таким же количеством свиного нутряного жира, добавьте 1 ст. л. касторового масла и поставьте на водяную баню на 20 минут. Процедите смесь в горячем виде, охладите и поставьте в холодильник. Наносите утром и вечером толстым слоем на лицо, шею. Через 10 минут промокните салфеткой.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Корешки абрикосового дерева, высушенные до хрусткости, смешанные пополам с кореньями шелковицы, излечивают миому матки. Также они способствуют творению желтого тела в яичниках, регулируют работу всей гормональной системы. Измельчите корни в порошок, 2 ст. л. такого порошка настаивайте ночь в термосе, залие 0,5 л кипятке. Пейте перед едой 3 раза в день по 3/4 стакане. Больные лечатся долго, до полугода, но с неизменным успехом.
- Весенние почки абрикосового дерева, которые должны вот-вот раскрыться, используют для выведения бородавок. Залить уксусной кислотой (100 мл) абрикосовые почки (50 г). Кожуру 2 лимоное прокрутить через мясорубку. Все перемешать, закупорить е непрозрачной посуде и настоять 21 день. Процедить и слить в отдельную, хорошо закрывающуюся бутылочку. На ночь ежедневно смазыеать кисточкой бородавочные разрастания, не задевая кожу вокруг. Через месяц бородавки пропадут. Но черные образования можно обрабатывать, только если они провисают на ножке. Те, которые вкраплены в кожу, не трогать.

Исцеляющая

На первый взгляд, театр и здоровье друг с другом никак не связаны. Однако наши предки думали иначе. В древних цивилизациях театральное действо считалось могучим средством снятия эмоционального напряжения, гармонизации психики, обретения душевного и физического здоровья. Но сохранил ли театр сегодня свою исцеляющую силу? На вопросы «Лечебных писем» отвечает директор учебно-практического центра «Свобода, творчество, развитие», автор проекта «Креативная медицина», доктор медицинских наук М.Е. КОМОВА.

– Марина Евгеньевна, почему вас, профессионального врача, привлек в качестве лечебного средства театр?

– Меня как врача интересует здоровье человека. Фармацевтические препараты, в том числе антибиотики, на которые общество возлагало большие надежды, панацеей не стали. Микроорганизмы вырабатывают к ним устойчивость быстрее, чем мы могли себе представить. К тому же любые фармацевтические препараты обладают побочными действиями, и если их применение при серьезных проблемах со здоровьем еще оправдано, то как профилактика они использоваться не должны.

Сегодня все думающие врачи ищут безопасные способы лечения и оздоровления людей и в этих поисках неизбежно обращают свой взгляд к искусству. Ведь искусство – это огромная и пока еще мало используемая в современном мире сила. Во многих странах активно проводятся работы по изучению влияния искусства, и в частности театра, на здоровье человека.

– Существует ли традиция использования различных видов искусства в таком лечебно-оздоровительном качестве?

– Да, история развития медицины знает много примеров лечения и оздоровления людей без использования сильнодействующих препаратов, которых, в сущности, тогда просто не было. В древности силы искусства активно использовались для лечения. О том, что музыка, цвет и, конечно, театральное действо оказывают сильное влияние на человека, знали во всех известных нам государствах Древнего мира.

– А не является ли воздействие искусства только результатом внушения? Может быть, человеку оно помогает просто потому, что он в эту помощь верит?

– Конечно, сила внушения производит эффект. Тем более сила коллективного переживания: она гораздо действеннее, чем при переживании индивидуальном. Никто и не спорит, что искусство влияет на эмоциональную сторону человеческой психики. Однако у него есть также другой механизм воздействия, о котором прекрасно знали еще в древности. Любой вид искусства влияет на человека через ритм.

– В музыке ритм – это понятно...

– Ритм есть и в живописи – там это игра света и тени, цветовых оттенков, композиция. В наиболее явном виде это передано в картинах художника и композитора Чюрлёниса, у которого многие живописные работы даже названы сонатами, прелюдиями и фугами. Есть свой ритм в архитектуре – не зря ее называют застывшей музыкой, ритм в скульптуре. А театральное действо целиком построено на ритмах, потому что оно соединило в себе все виды искусств.

– Каким образом ритм искусства влияет на нас?

– У человека есть ритм сердцебиения, дыхания. Свои ритмы работы есть у эндокринной и нервной систем. Все ритмы человеческого организма образуют единую гармоничную ритмическую структуру – это и есть здоровье. А любые нарушения в этой структуре указывают на уже возникшие или возможные в будущем проблемы со здоровьем.

Ритм зависит от состояния человека. Например, когда нам страшно, он сильно отличается от ритма покоя и счастья. Ритм искусства обладает способностью вступать в резонанс с теми или иными из наших собственных ритмов и может оказаться для человека как гармонизирующим, так и деструктивным, разрушительным.

Эта способность искусства сознательно использовалась в античном театре. Его зрители не были посторонними. Они имели к героям трагедии самое непосредственное отношение, сострадали им, испытывали эмоциональное переживание невероятной силы. Оно буквально сотрясало человека, исторгало у него слезы...

– Катарсис?

– Да, в Древней Греции кульминация эмоциональных переживаний зрителя называлась «катарсис», то есть очищение души посредством страдания. Сопереживая героям трагедии, зритель испытывал катарсис – это меняло работу его ритмической структуры, сначала выводя ее из равновесия, а затем поднимая на более высокий уровень гармонии. Придя в себя, человек чувствовал себя так, будто умер и заново родился. При этом он получал новый импульс к здоровью. Фармацевтической промышленности тогда не было, и лечением занимался античный театр. Эмоциональное переживание не только приводило к гармонизации ритмов организма, но и несло важную психотерапевтическую функцию: трагическое событие становилось фактом прошлого и теряло над человеком власть.

– Наверное, восприятие театра за прошедшие тысячелетия сильно изменилось?

– Конечно, изменилось. Древний грек, приходя в театр, знал, что он идет туда не развлекаться, а лечиться духовно и физически, он был готов пережить катарсис и возродиться через страдания. Современный зритель приходит в театр с другой установкой: отдохнуть, отвлечься, посмотреть модный спектакль. Он редко готов к духовной работе, на которую его «вытаскивают». И тем более ему трудно открыться воздействию на подсознание.

– Разве театр воздействует на подсознание?

– Да, современный театр использует методы, сильно воздействующие не только на эстетическое и эмоциональное состояние людей, но и на область их подсознания. Часто человек приходит в театр не готовым к такого рода влиянию. Это его пугает, разочаровывает, он иногда уходит опустошенный, с плохим самочувствием. Вот почему режиссер и

сила театра



актеры должны четко понимать, какую ответственность перед зрителем они несут. Но у театра есть способ открыть «внутренние двери» нашего подсознания, не спрашивая нас об этом. Таким воздействием прежде всего обладают элементы ритуала, которые часто используются в современном театре.

– Однако решением вопросов здоровья все-таки ведает медицина, а она занимается в основном телом. Где здесь место театра?

– У современной медицины есть разные направления. Одно из них – это моделирование тела человека, в котором мы достигли, с точки зрения медицины, очень больших успехов. Пластическая хирургия, трансплантология, заместительная терапия и т.д. буквально делают чудеса, и тем людям, для кого это необходимо, оказывают огромную помощь. Но здесь есть и оборотная сторона медали: если заниматься только этим направлением, то количество людей, нуждающихся в медицинской помощи, будет беспрерывно расти. Мы все время догоняем болезнь – и на этой дистанции все время проигрываем.

Но есть и другое направление, нужда в котором сегодня ничуть не меньше. Оно касается психосоматики – того, что часто называют связью тела и души. Это направление, вместо того чтобы «догонять» болезнь, поможет нам изменить свое состояние и увеличить количество здоровья. Именно в этом плане неоценимую помощь может оказать театр.

– Каким же образом?

– Большинство болезней имеет психосоматическую природу. На первый взгляд, кажется, что их причины лежат в каких-то анатомических, физиологических особенностях организма или во внешних факторах. Но в действительности нашу жизнь организуют наше собственное сознание, интеллект, внутренние психоэмоциональные факторы. Воздействуя на них, можно проводить энергетическую регуляцию организма. Ведь здоровье – это некая энергия, о которой мы знаем лишь то, что она создается и в процессе жизни растрачивается. Но какая-то часть этой энергии здоровья остается с нами до последнего часа, до последней минуты жизни, сколько бы ни было у человека болезней. Театр способен создавать положительные энергии, которые не только восстанавливают растраченную энергию, но и могут излечивать очень многие болезни – даже такие, которые не лечатся медикаментозно. Кстати, могучая сила психоэмоционального воздействия театра до сих пор используется в огромном количестве религиозных театрализованных представлений и шествий, во время которых больные нередко выздоравливают.

– В каком-то смысле театр может заменить таблетку?

– Это фантастическая мысль, но отнюдь не утопическая. Я убеждена, что пройдет не так уж много лет, когда человек на самом деле будет выбирать, выпить ли ему таблетку или послушать музыку, выпить таблетку или сходить на спектакль, выпить таблетку или пойти в храм... Это отнюдь не утопия, потому что такой этап в своем развитии человечество уже прошло. Человек приходил исцеляться в храм и в театр. Почему сегодня так трудно ставить античную трагедию? Потому что античность чувствовала, что театр – это не развлечение, не шоу-бизнес. Зритель шел в театр, чтобы с ним что-то сделали.

– В театре очень много условностей. Каким же образом нашему сознанию удается их не замечать?

– Благодаря воображению. Известны случаи, когда во время смертной казни электрический стул не срабатывал, но приговоренный все равно умирал – останавливалось сердце. В Африке шаману достаточно сказать, что такой-то человек из его племени умрет, чтобы в назначенный день это произошло. Бывает и наоборот: тяжелобольной пациент, уловивший в разговоре медиков незнакомое ему латинское слово, которое значило «умирающий», решил, что у него дела идут хорошо, и, к удивлению врачей, выздоровел. Такие явления называются в медицине внушениями или психосоматическими реакциями. Смысл их в том, что, попадая в критическую ситуацию, мы даем волю воображению, которое оказывается сильнее сознания. На этом основан эффект плацебо («пустышки»): какой-то нейтральный препарат, о котором больной думает, что это чудодейственное средство, может действительно его вылечить. Точно также и театральные условности совершенно не мешают нашему воображению воспринимать спектакль как реальность.

– Очевидно, воображение способно быть и мощным средством исцеления?

– Конечно. Воображение реально позволяет людям самостоятельно исцелять свои недуги. С помощью воображения человек может остановить свое сердце, насмерть заморозить в тепле или согреть на морозе. Можно стать неуязвимым перед любыми внешними воздействиями. Например, известны случаи, когда люди совершенно безболезненно проходили сквозь гигантское пламя или подвергались страшной пытке кипятком, но при этом считали, что боги на их стороне, и не получали ожогов.

Знаменитые врачи прошлого – Парацельс, Месмер и другие – использовали воображение больного, вовлекая его в театральное действо, чтобы лечить различные заболевания. Но так можно использовать театр и сегодня. Любые ролевые игры, используемые психологами и психотерапевтами, представляют собой элементы театрального действа.

– Что бы вы хотели посоветовать нашим читателям?

– Театральная игра во всех ее формах положительно воздействует на душевное и физическое здоровье человека. Поэтому я советую всем при любой возможности играть – хотя бы устраивать театрализованные празднования дней рождения в семье. Сыграйте сцену из собственной жизни, изобразите себя в различных обстоятельствах, и вы сможете примириться с собой, устранить внутренние конфликты, разрушающие психику.

Беседовал Александр Герц

УКРЕПЛЯЙТЕ ЗУБЫ И ДЕСНЫ

Скажу честно, что к стоматологам хожу редко и боюсь их как огня. Но когда у меня закровоточили десны, сразу же с испугом побежал в ближайшую стоматологическую поликлинику. Просто у моего знакомого уже был случай, когда он потерял несколько зубов из-за пародонтоза. А начиналось все тоже с кровоточивости. Ведь на дворе двадцать первый век и от цинги мы вроде бы не страдаем. Только продукты у нас плохие. Видимо, мало в них полезного осталось, раз зубы выпадают. Да и сами люди виноваты: все парят, жарят, предпочитают мягкие булочки, а про натуральную пищу забыли. Вот природа и наказывает их. Кстати, об этом еще П. Брзгг писал.

Пародонтолог сказала, что у меня признаки начинающегося пародонтоза и пора лечиться. Для начала она посоветовала втирать мед с солью. Я купил на рынке натуральный продукт и стал смешивать 1 ст. л. меда с 1 ч. л. соли. Растирал зту смесь до тех пор, пока соль не растворится. Комок смеси перекладывал ложкой на хлопчатобумажную ткань и натирал десны. Курс лечения занял месяц, и десны почти перестали кровоточить. Но я подумал, что надо бы еще укрепить зубы с помощью упражнений. Когда-то прочитал в «Лечебных письмах», что для укрепления десен и зубов полезно делать массаж веточками деревьев. Срезал несколько тонких сосновых веток и приступил к занятиям.

- В первыв 15 дней просто покусывал аккуратно ветку всеми зубами по очереди. На зто у меня уходило около 5 минут, но я повторял процедуру не меньше 3 раз в день. Перед тем как начать упражнения, ввтки очищал от коры.
- На 16-й день добавил 2-е упражнение. Крепко зажимал ветку зубами и двигал челюстями вперед-назад и влево-вправо. Эти 2 упражнения двлал цвлый месяц по 2 раза в день, а звтем добавил еще одно.
- Один конец ветки брал руками, а второй зажимал зубами и начинал его «отрывать» от ввтки. Конечно, не откусывал, а только тянул, будто хочу откусить.

За 2,5 месяца десны окрепли и совсем перестали кровоточить, но ветками я и сейчас запасаюсь. Дома у меня лежит штук 5-10 свежих веточек сосны, березы или других деревьев, растущих подальше от города. По вечерам, когда смотрю телевизор, покусываю ветку зубами до тех пор, пока ее конец не станет похож на кисточку. От этого улучшается кровообращение в деснах, а значит, к ним поступает больше питательных веществ. Даже пробовал, как йоги, чистить зубы такими распушенными на концах ветками.

Я понял: чтобы зубы были здоровыми, им необходима работа. Поэтому теперь чаще ем твердую пищу, которую надо тщательно жевать. Рад, что вовремя среагировал на свою проблему. Ведь потерять зубы – зто огромный удар по здоровью, бюджету и мужскому достоинству. С тех пор постоянно проверяю и зубы, и десны у врача. Пока доволен своим здоровьем.

Геннадий Михайлович Данилов, г. Уфа

ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТЬ?

Когда внук пошел в музыкальную школу, я была очень рада: ребенок при деле, по улицам не шатается. И развитие, и общение! Вот только приходилось самой его водить на все занятия, что отнимало много времени и сил. Да и дома за инструментом я с ним сидела, так как родители возвращались поздно, а заниматься музыкой надо ежедневно. Зато наши с внуком старания оказались ненапрасными. Уже через полтора года Миша начал выступать на конкурсах, играть такие красивые произведения! Я не могла нарадоваться.

Один-два раза в месяц мы с ним выезжали в разные школы и дворцы творчества на конкурсы. В основном мой Мишенька получал дипломы за первое и второе места. Только один раз неудачно сбился с ритма и не занял никакого места.

Вроде бы Миша не слишком расстроился, а вот я перенервничала, чуть сердце из груди не выпрыгнуло. И с тех пор на любом его выступлении у меня начинало бешено биться сердце. Видно, боялась, что он может опять сбиться и плохо сыграть. Как бы я себя ни убеждала, что все когда-нибудь ошибаются, все равно сердце каждый раз реагировало, когда внук играл.

В какой-то момент я поняла, что очень боюсь этих конкурсов, выступлений, и стала переживать за сердце. Пришлось искать средства от тахикардии. Ведь внук не виноват, что я такая нервная и не могу больше спокойно ездить с ним на выступления.

Первым делом взялась за боярышник, потому что для сердца он – первый помощник. Купила в аптеке готовую настойку и стала пить по 10 капель, разводя с водой. Принимала боярышник 3 раза в день до еды в течение месяца.

Сердечко вроде бы немного поуспокоилось. Пила поменьше кофе и чая, а есть стала небольшими порциями, но чаще, чем раньше. Врач мне объяснил, что обильная еда пережимает какой-то нерв, и зто может вызывать тахикардию.

Через месяц лечения перестала пить боярышник ежедневно. Принимала его только перед выступлениями, чтобы сердце спокойнее стучало. А дома просто добавляла в чай любые успокаивающие травы. Составила целый список подходящих растений: липовый цвет, валериана, пустырник, мелисса. Когда заваривала чай, добавляла 1 ч. л. любой из зтих травок на стакан воды. Могла неделю пить, например, пустырник, а потом перейти на мелиссу.

Но особенно мне понравился липовый цвет, которым я запаслась прошлым летом. Чай с ним пила почти месяц.

Заливала стаканом кипятка 1 ст. л. цветков липы, давала настояться и процеживала. Пила по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 3 недель.

Сердце теперь в порядке и сплю я спокойнее. Даже кардиограмма стала лучше – так мне кардиолог в поликлинике сказал. Внук уже в 3-м классе музыкальной школы, он до сих пор регулярно и успешно выступает. А я продолжаю его водить на занятия и конкурсы.

Наталья Андреевна Яркова, г. Санкт-Петербург

С давних времен это растение применяют в народной медицине, несмотря на горький вкус. Лечиться полынью можно круглый год, но говорят, что в мае она отличается особыми целебными свойствами. Главное – знать меру.

СЕКРЕТЫ МАЙСКОЙ ПОЛЫНИ

И ТАБЛЕТКИ НЕ НУЖНЫ

В прошлом году нас так напугали свиным гриппом, что даже все виды антигриппина в аптеках пропали. Но я спокойно отнеслась к сообщению об зпидемии, потому что с детства не боюсь ни простуды, ни гриппа. В нашей семье все приучены лечиться тем, что дарит природа, что растет рядом с домом. Это и крапива, и подорожник, и одуванчики – всего не перечислишь. А самая первая моя помощница – полынь. Чай с ней помогает бороться с вирусами, снижает высокую температуру, обладает мочегонным и желчегонным действием.

Залить 2 стаканами кипятка 1 ч. л. сухой травы полыни горькой, настоять 15–20 мин. и процедить. Принимать по 1/4 стакана (медленно, небольшими глотками) 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Настой горький, но горечь нам нужна, чтобы мобилизовать весь организм на борьбу с инфекцией. Я советую собирать полынь самим, хотя и в аптеке ее можно купить. Берите в основном верхние, более нежные части во время цветения. И делайте зто подальше от людных мест. Внесите немного свежей полыни в свой дом и разложите для просушки на шкафах. Так вы очистите помещение от невидимых и непрошенных пришельцев – клещей или других насекомых. Если вы плохо спите, сшейте подушечку из смеси трав: по 1 части полыни и чабреца (можно мяты) плюс 2 части шишек хмеля. Набейте небольшую наволочку и время от времени кладите ее рядом с носом. Пройдут ваши неврозы, голова станет ясной, перестанет болеть, и сон вернется! А если вдруг почувствуете, что съели что-то не то, проглотите щепотку порошка из сушеной полыни – и кишечник быстро справится с последствиями отравления. Но запомните: препараты полыни не рекомендуется применять беременным и пожилым тучным людям.

Нина Александровна Нестерова, г. Рязань

ТРОЙНАЯ СИЛА ВДОВЬЕЙ ТРАВЫ

За горький вкус полынь горькую называют еще вдовьей травой. Вспомните: есть такое выражение – «горькая доля». Но как раз зта трава меня и выручила, когда я лечился от холецистита. Отток желчи был нарушен, начали образовываться камни в желчном пузыре. Можно было, конечно, вырезать пузырь. Но кто же не хочет обойтись без операции? Вот и я не хотел ложиться под нож. Сначала просто заваривал полынь как чай и пил курсами по 2 недели. Важно не превышать дозировку, так как могут начаться мышечные судороги и галлюцинации. Затем нашел рецепт сильнодействующего настоя, действующего комплексно и на печень с желчным пузырем, и на желудок, и на кишечник. Лечение сразу дало результат, боли прекратились. И угроза операции миновала.

Взять в равных весовых частях сушеной полыни, мяты перечной и травы золототысячника, все смешать. Залить 1/4 л кипящей воды 1 ч. л. смеси, через 10 мин. процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в теплом виде.

Тройной состав смягчает горечь, и настой приобретает довольно приятный вкус. Очень неплохо еще и то, что, пока лечишь одно, выздоравливаешь от другого. У меня нормализовался аппетит, лучше стали работать желудок и кишечник, который с помощью полыни очищается от вредных бактерий. Противопоказание для такого лечения – язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

Олег Дмитриевич Переверзин, г. Ханты-Мансийск

РЕВМАТИЗМ НЕ УСТОИТ

На даче за день так наработаешься, что пораженные ревматизмом ноги гудят. А если еще есть царапины, ранки, синяки, то и уснуть трудно. Поэтому лучше заранее подготовиться к неприятным сюрпризам. Как только приезжаю на дачу, собираю свежую полынь. Если вдруг рана или ожог, то разминаю ее в кашицу – и на больное место. Ушибы тоже хорошо растирать такой кашицей, чтобы синяки не появились. Да и боль быстрее проходит. А если к вечеру ноги начинает «крутить», ломить, есть одно верное средство.

Набросайте в тазик побольше свежей полыни и залейте крутым кипятком (чтобы трава лишь намокла и пропарилась). Сверху прикройте пленкой и дайте остыть до такой температуры, чтобы ноги терпели. После зтого устраивайтесь поудобнее, поместив ноги в таз на горячую полынную подстилку. Посидите полчаса.

Эти процедуры и боли снимают, и нервы успокаивают. Пока дышишь полынным ароматом, вся усталость, накопленная за день, проходит.

Анна Сергеевна Круглова, г. Чехов

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ПОЛЫНЬ?

Сильное желчегонное, мочегонное и глистогонное средство. При наружном применении облегчает боль при ушибах, вывихах, растяжении связок. Полынь применяют при заболеваниях желудка, она улучшает пищеварение, повышает аппетит. Борется с вирусными инфекциями. Если разболелись зубы, можно использовать для полоскания настой из ее листьев.

Что нельзя при молочнице

Раньше, как только я простужалась, сразу же начинала мучиться от молочницы. Ужасно занудная вещь – этот кандидоз. Все отекает, чешется, болит, и вылечиться очень сложно. Врач говорит, что молочница у меня появляется из-за того, что при простуде снижается иммунитет.

Раньше я лечилась в основном свечами, а пару раз приходилось даже пить антибиотики – настолько выраженными были симптомы кандидоза. Но со временем очень устала постоянно зависеть от лекарств. И решила, что надо что-то менять в жизни, раз молочница все время дает о себе знать. Нашла другого гинеколога и спросила, влияет ли питание на мою болезнь. Врач назначил фолиевую кислоту, а еще порекомендовал есть побольше овощей и фруктов красного и оранжевого цвета, чтобы обеспечить организм витамином А. Оказалось, этот витамин очень важен для профилактики молочницы, так же как и кисломолочные продукты, зеленые листовые овощи, богатые кальцием.

Чтобы грибки реже себя проявляли, пришлось сократить количество жиров в моем рационе, а также уменьшить калорийность пищи. Я и раньше знала, что любовь к сладостям способствует развитию молочницы. Поэтому решила наконец отказаться и от сахара, и от пирожных. Ну хотя бы на время, чтобы посмотреть на результат диеты.

Утром пила кефир, на обед ела салат из капусты или шпината, а днем на полдник перекусывала апельсином или красным яблоком. Чай и кофе пила без сахара, а на десерт съедала немного мармелада, и то не каждый раз. Совсем без сладостей я не могу, но все же удалось заметно сократить их количество.

Еще по настоянию врача пришлось исключить из рациона острые, пряные и маринованные продукты. Доктор сказал, что все они делают мочу слишком «едкой» и могут спровоцировать зуд, но уже аллергический. В любом случае, если уж молочница появилась, то усиление зуда приводит к воспалению, а это очень неприятно. Да и в целом большое количество острой пищи нарушает обмен веществ, из-за чего может ослабнуть иммунитет.

Я начала есть много свежих овощей, фруктов, каш из неочищенных круп. Причем маслом не увлекалась и предпочтение отдавала растительному, старалась чаще использовать нерафинированное подсолнечное или оливковое.

А сливочное масло добавляла в еду или намазывала на кусочек зернового хлеба лишь 2-3 раза в неделю. Но хлебом и кашами тоже не злоупотребляла. Ведь мне велели сократить углеводы и вообще уменьшить количество калорий.

На таком рационе я даже похудела, стала стройной и, кажется, скинула лет 10. Молочницу вылечила 4 месяца назад, но пока сижу на диете с малым количеством углеводов. Болезнь больше не проявляется. Чувствую себя прекрасно – здоровой привлекательной женщиной.

К.Е. Заюнова, г. Пушкин

Как укрепить позвоночник

Мама рассказывала, что проблемы с позвоночником у меня с самого раннего детства. Не хватало кальция, в младенчестве был рахит, а в школе уже сколиоз. И до сих пор, стоит только перестать заниматься физкультурой, позвоночник дает о себе знать. Появляются боли в спине, она быстро устает. Невозможно даже сумки из магазина носить.

Занимаюсь своим здоровьем постоянно, но никогда не задумывалась о том, что мне может помочь правильное питание. И вот мануальный терапевт сказал, что позвоночнику нужен не только кальций, но и другие вещества.

Полезны телятина, овсянка и чечевица. Ведь в зтих продуктах есть фосфор, помогающий усвоению кальция. Богаты фосфором и тыквенные семечки, которые я безумно люблю (могу целую тарелку вместо ужина съесть). Кроме телятины, полезно время от времени есть вареную говядину, в которой много меди, витаминов А и D_3. Последний витамин нужен, чтобы усваивались фосфор и кальций. Вот насколько в нашем организме все взаимосвязано!

Отдельный разговор – о сельдерее. Чего только нет в зтом растении: магний, фосфор, железо, цинк, тот же кальций в большом количестве! И еще набор витаминов: А, Е, РР, группы В и не только. А вреда сельдерей не наносит никакого, ведь в нем ни жира, ни холестерина, в отличие от животных продуктов.

От своего опытного доктора я узнала, что позвоночнику очень нужен магний. Вместе с калием он активизирует какие-то ферменты, участвующие в обменных процессах. Во всей зтой биохимии я не очень-то разобралась, но запомнила: для получения суточной нормы магния достаточно съедать раз в день порцию гречневой каши. Только ведь каждый день гречу есть не будешь...

Во всяком случае я не смогла, поэтому стала регулярно покупать семечки, орехи, сою, чернослив. Готовила и овсянку, в которой тоже есть магний.

Очень люблю яйца, и зто для меня хорошо. В их желтках много полезных для меня веществ. Там фосфор, витамин D_3, провитамин А и другие ценные микроэлементы. Я съедала по яйцу через день то всмятку, то в виде глазуньи.

Из овощей полезна морковка, а из сухофруктов – курага. Узнав, что в 100 г кураги содержится суточная доза калия, я удивилась и спросила, почему его надо так много. Врач ответил, что без калия мышцы не могут нормально удерживать костный скелет. Курага – еще и кладезь магния, фосфора, кальция. Все зто просто необходимо моему позвоночнику.

Благодаря полезным продуктам в сочетании с ежедневными упражнениями и курсами мануальной терапии позвоночник будто ожил. Теперь он практически не напоминает о себе. Укрепились и зубы, и волосы, ведь я стала получать все необходимые витамины, микроэлементы.

Хорошо, когда врач лечит не только таблетками, но может посоветовать и нужную диету, подходящую именно твоему организму.

Елена Витальевна Кажова, г. Москва

БЕДА НЕ ПРИХОДИТ ОДНА

Здравствуйте! Мне 35 лет. Мы с мужем прожили 10 лет в браке, а детей не было. Однажды мне удалось забеременеть, но через 2 месяца случился выкидыш. Я постоянно находилась в стрессовом состоянии, а вскоре муж ушел к другой женщине. Так у меня началась депрессия. Я из дома не выходила, принимала антидепрессанты. На фоне моих переживаний появилась куча болячек: повышенный сахар в крови, сердце начало побаливать, высокое давление. Лицо покрылось морщинами, волосы начали выпадать, поправилась на 15 кг. Год назад прочла в вашей газете удивительные истории реальных людей, которым помогли настоящие скипидарные ванны из хвойной живицы и 21 экстракта целебных трав. Очень заинтересовалась и тоже себе их заказала. Мне они очень понравились. После месяца таких процедур сбросила 5 кг, кожа заметно улучшилась, стала лучше спать. После окончания полного курса сахар в норму пришел. Давление перестало мучить. На глазах похорошела, за весь курс скинула 10 кг, все морщинки разгладились, стала стройная. А самое главное, нашла свою вторую половинку и стала мамой, сына назвали Иваном. Теперь я самая счастливая женщина на свете! Огромное вам спасибо за ваши советы.

Надежда Власова, п. Берёзовка

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ БЛИЗКИХ

Здравствуйте, уважаемая редакция! Хочу поделиться своей историей. Моей дочери сейчас 20 лет. Она с детства была очень толстенькой девочкой. В подростковом возрасте обросла комплексами и стала истязать себя диетами, голоданием, в итоге набирала все больше и больше лишнего веса. Ее пиком стало 96 кг. Тут я уже забила тревогу! Кроме этого, у нее началась одышка, постоянно высокое давление, холестерин вдвое больше нормы, ноги стали сильно болеть. Начала возить ее по врачам, но они разводили руками, ругались, что так все запустили. Один знакомый доктор посоветовал принимать скипидарные ванны в комплексе с правильным питанием. Мы купили эти ванны. Скипидарные ванны оказались очень просты и приятны в применении. Причем раствор очень приятный, пахнет елочкой и травами, ведь они абсолютно натуральные, растительные. Результат не заставил себя долго ждать! Всего через 2 недели дочке стало легче, перестали мучить отеки и давление, вес пошел вниз. Уже через месяц она скинула 6 кг. Увидев такие результаты, я сама эти ванны начала принимать, так в итоге избавилась от ломоты в пояснице. После полного курса по снижению веса моя дочь скинула 15 кг, постройнела, похорошела, теперь такая красавица, я налюбоваться не могу. От поклонников отбоя нет! Спасибо вам за хорошие советы, вы помогаете людям вернуться к здоровой и счастливой жизни!

Маргарита Федоровна, г. Тюмень

КОГДА ЛЕЧИТЬ НЕКОМУ

Всю жизнь провела в деревне. Дети выросли и уехали в город, муж помер, и я осталась одна. Свой дом, хозяйство, огород, скучать мне не пришлось. Да только в последнее время начала хворать. Боль в суставах меня атаковала! Все болело, хрустело, тянуло. Ночами перестала спать, хоть криком кричи. Что только не пила и чем только не мазалась, но все без толку. С палочкой ходить начала, еле ноги передвигала. Когда уже совсем слегла, то уж тут вызвала детей из города. Они как увидели меня, так и ужаснулись, как я так себя извела. Дочка сразу же забрала меня к себе домой, купила скипидарные ванны и начала меня в них купать. Уже через неделю мне стало намного лучше, всё стихло. Начала потихонечку ходить. Через месяц я и вовсе поправилась! Поехала домой хозяйством заниматься. Теперь если что-то заломит, сразу развожу по специальной схеме скипидарные ванны и себе примочки делаю или прямо в ведре развожу все и ноги туда на 15-20 минут опускаю, ведь ванны у меня в деревне нет. Периодически езжу к детям в гости, там прохожу месячный курс ванн, чтобы снова не захворать. Теперь я здорова и полна сил! Ничего больше не беспокоит. Ухаживаю за хозяйством, готовлюсь к огородному сезону, ведь столько всего надо сделать. Надо себя беречь и не запускать свои болячки, ведь мы нужны нашим детям и внукам, ради них надо жить! Берегите свое здоровье! Будьте счастливы!

Нина Павловна, с. Суворово

Ваш тренажер – резиновая лента

Среди моих знакомых очень мало таких, кто ежедневно занимается физкультурой или делает зарядку по утрам. Большая часть друзей предпочитает проводить время у телевизора сидя или лежа на диване. Что ж, тогда не надо удивляться, если со временем бренное тело обрастет не только жирком, но и многочисленными заболеваниями!

Мне нравится, что на страницах вашей газеты очень часто публикуются такие комплексы упражнений, которые пожилые люди могут выполнять не где-нибудь в спортзале, а дома, не отходя от своего любимого телевизора. Так, не отрываясь от просмотра любимого сериала, человек может постепенно приучаться к тренировкам.

Вот и решил предложить вниманию читателей комплекс упражнений с эспандером. Приобрести эспандер нетрудно, да и стоит он сущие копейки. Но если вам не хочется его покупать, возьмите резиновый бинт – он заменит вам эспандер.

С какой целью выполняются упражнения с резиновым жгутом или бинтом? Прежде всего для развития мышц — рук, ног, плечевого пояса. С резиновым жгутом можно выполнять упражнения на растяжку, тренировать мышцы, почти как на силовых тренажерах. Упражнения могут составить как самостоятельный цикл, так и служить хорошим дополнением к утренней зарядке. К тому же упражнения подходят для женщин и мужчин практически любого возраста и комплекции.

Длину резиновой ленты для каждого упражнения регулируйте сами (например, наматывая ее концы на кисти рук, вы можете укоротить ленту).

• Стоя: поднимите руки с резиновым бинтом вверх и разведите их на ширину плеч. Растягивая бинт, постепенно опускайте прямые руки. Дойдя до уровня плеча, остановитесь и плавно возвращайтесь в и. п.

• Встаньте ногами посередине резиновой ленты, концы ленты намотайте на кисти. Руки опущены вниз. Поднимайте через стороны руки вверх, преодолевая сопротивление ленты, – вдох. Вернитесь в и. п. – выдох.

• Сядьте на стул, правой ногой наступите на середину ленты, а концы возьмите в правую руку. Поднимайте руку вверх – вдох, вернитесь в и. п. – выдох. Следите, чтобы нога не отрывалась от пола. Повторите упражнение, закрепив ленту под левой ногой.

• Сядьте на пол, ноги должны быть прямыми. Резиновую ленту закрепите за стопы ног, а концы ленты – в вытянутых руках. Подтянуть руки к животу, вернуться в и. п.

• Лягте на левый бок. Сложите резиновую ленту пополам и в образовавшуюся петлю просуньте стопу правой ноги, согнутой в колене. Правой рукой, согнутой в локте, удерживайте концы эспандера. Левая нога находится на полу, а голова – на левой вытянутой руке. На выдохе выпрямите правую ногу, затем отведите ее назад как можно дальше. На вдохе вернитесь в и. п.

• Сядьте на стул, расположите резиновую ленту за спиной, зафиксировав один конец левой рукой в области поясницы, а согнутой правой рукой — на уровне головы. На выдохе выпрямите правую руку вверх, сохраняя локоть неподвижным. Затем вернитесь в и. п. Повторите упражнение, поменяв расположение рук.

Выполняя упражнения, следите за тем, чтобы руки возвращались в исходное положение плавно, с сопротивлением, а не за счет резкого расслабления мышц. И, занимаясь с эспандером или резиновым жгутом, не забывайте о принципе постепенного повышения нагрузки.

Николев Е., Тверская область, г. Торжок

Как предотвратить плоскостопие

Лет десять назад у меня на ногах у больших пальцев стали расти косточки. И больно, и некрасиво. А развитие такой «прелести» спровоцировало поперечное плоскостопие. Теперь ничего не исправишь, можно лишь приостановить прогрессирование процесса. Вот и стала я делать гимнастику для ног. Занимаюсь не одна, а с внучкой — ей такие упражнения пойдут на пользу, да и мне веселее! Некоторым упражнениям мы придумали названия.

• «Разбойник». Ребенок (а вместе с ним и взрослый!) сидит на полу, согнув ноги. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него. Пальцами то одной, то другой ноги он старается подтащить под стопу разложенную на полу ткань, на которой лежит груз, например камень.

• «Маляр». Сидя на полу, вытянув ноги. Большим пальцем одной ноги ребенок гладит («красит») другую ногу от большого пальца к колену. Выполняется то одной, то другой ногой попеременно.

• «Сборщик». Ребенок сидит на полу, согнув ноги. Пальцами то одной, то другой ноги он собирает разложенные на полу предметы (игрушки, карандаши, камешки и т.д.), складывая их в кучки.

• «Художник». Ребенок, сидя на стуле, карандашом, зажатым в пальцах одной ноги, рисует различные фигуры на листке ватмана, придерживая его другой ногой.

• «Мельница». Сидя на полу, вытянув ноги и не касаясь пятками пола, ребенок описывает ступнями обеих ног круги.

• «Барабанщик». Выполняется сидя на полу, согнув ноги. Не касаясь пятками пола, ребенок постукивает по полу пальцами, постепенно вытягивая ноги.

• «Волшебный круг». Положить на пол обруч, встать на него так, чтобы обод обруча попал под середину стопы. Передвигаться по обручу по часовой стрелке и против. Затем, стоя на обруче, выполнить повороты туловища влево-вправо.

• «Палка-скалка». Положить на пол гимнастическую палку и встать на нее, выполнять приседания.

Очень полезна ходьба босиком по неровной поверхности — гальке, гравию или веревочке, лежащей на полу. Стопа при этом рефлекторно «подбирается», происходит активное формирование сводов, укрепляются мышцы стопы. Полезна также ходьба в полуприседе («гусиный шаг») и приседе («лягушка-квакушка»).

Занимайтесь, не ленитесь! И будьте здоровы!

Федоркова К., г. Тула

МИЛОСТЬ БОЖИЯ

В семье моей одноклассницы Оли произошла такая история. Ее свекровь, Мария Дмитриевна, с юных лет была прихожанкой Никольского собора г. Алма-Аты, теперь Алматы. Она лично знала митрополита Николая Алматинского – удивительного человека, который всю свою жизнь посвятил служению Богу. Вот небольшая выдержка из его биографии.

Родился он в 1877 году, окончил духовную семинарию, академию. В годы советского лихолетья его не раз арестовывали, он много лет провел в лагерях, но продолжал ревностно служить Богу. С 1945 года жил и трудился в Алма-Ате, ушел в миры иные в 1955 году. А в 2000 году он был причислен к лику святых для почитания в Соборе новомучеников и исповедников Российских.

Когда в августе 2000 года нашли нетленные мощи казахстанского святителя, то решили поместить их в новую раку и перенести в храм. Теперь они находятся в приделе св. Варвары в Никольском соборе. Мощи святителя обладают особой силой – от них многие люди получают исцеления.

И вот что произошло со свекровью моей подруги. После перенесенных двух тяжелых операций она несколько лет лежала недвижима. У нее, в силу нарушения кровообращения, происходило угасание всех функций организма. Но ум был ясный, да и память хорошая. Женщина терпеливо переносила испытание, посланное ей. Но потом у Марии Дмитриевны начались проблемы со слухом, она стала нечетко произносить слова, так что речь ее уже трудно было понимать.

В начале сентября, когда были обретены святые мощи митрополита Николая, наши общие знакомые дали для Марии Дмитриевны частицу от его гроба, которую получили в Никольском соборе. Мы принесла эту святыню домой, передали Марии Дмитриевне и начали громко, прямо ей в ухо, рассказывать об этом событии. Она очень разволновалась, прижала частицу гроба к себе. А потом сообщила нам, что знала владыку и хорошо его помнит. Мы задавали ей вопросы, а она взволнованно и со слезами рассказывала о владыке Николае, о своих старых знакомых.

Мы сразу не придали значения тому, что Мария Дмитриевна хорошо нас слышит и вполне внятно говорит. Но когда мы это осознали, то поняли, что чудо произошло после того, как она взяла в



руки частицу от гроба митрополита Николая. Слух и речь Марии Дмитриевны продолжают оставаться нормальными до настоящего времени.

Иванова О., г. Елец

А ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ...

Валентине Николаевне врачи поставили диагноз: цирроз печени и опухоль поджелудочной железы 4-й степени. Женщину поместили в Институт онкологии. После дополнительных обследований в ее медицинской карте появилась страшная запись: «Размеры и распространение опухоли не позволяют выполнить радикальное оперативное вмешательство. По своей гистологической структуре опухоль не может быть подвергнута лучевой терапии. Больная выписана под наблюдение онколога».

Получается, что Валентину Николаевну отпустили домой умирать. Женщина не находила себе места. Ведь ей всего 46 лет! «Ну что ты кричишь? – сказала ей однажды знакомая. – Иди на Карповку, в монастырь св. Иоанна Кронштадтского, помолись».

Валентина Николаевна была неверующей. А здесь послушалась, пошла. Вскоре она приняла крещение. Священник посоветовал ей поговеть и причаститься Святых Христовых Таин. Валентина Николаевна последовала его совету.

Она часто приходила в храм, молилась в усыпальнице батюшки Иоанна Кронштадтского. И через одиннадцать месяцев после постановки диагноза врачи были в недоумении: «Опухоли нет! За счет чего произошла регрессия?»

Зато Валентина Николаевна знала истинную причину исцеления – это была Божья милость по молитвам праведного Иоанна Кронштадтского.

Юркова И., г. Санкт-Петербург

С НОВОСЕЛЬЕМ!

Мой сын, военный летчик, двадцать лет служил на Камчатке. Потом переехал с семьей во Владимир. Получили квартиру – однокомнатную, на первом этаже, сырую. А ведь у них с Жанной трое детей! Он подал документы на улучшение условий. Обещали дать трехкомнатную квартиру. Когда подошла очередь, то произошло нечто странное – им было отказано в получении трехкомнатной квартиры, предложили переехать в двухкомнатную. Оказалось, какой-то шустрый офицер «перехватил» их жилплощадь.

Что делать? Я стала усердно молиться в нашей Спасо-Никольской церкви возле образа Николая Чудотворца, прося его о помощи. И вскоре сын познакомился с военным прокурором, который подсказал, как надо грамотно действовать, чтобы вернуть положенное жилье. Я подумала, что эта встреча не была случайностью и что она была откликом на мои молитвенные просьбы. Заказала молебен, продолжала молиться.

Сын сделал все, как ему посоветовал новый знакомый, и вскоре мы праздновали новоселье в новой большой квартире!

Спасибо Николаю Чудотворцу!

Коновская А., г. Владимир

ВЫМОЛЕННОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ

Два года назад мы приехали в Серпухов, в Высоцкий монастырь, помолиться у чудотворной иконы «Неупиваемая Чаша». Надеялись на исцеление двенадцатилетнего сына, страдающего от энуреза.

До этого мы были во многих святых местах: в Троице-Сергиевой лавре, в Пюхтицком монастыре, в Почаевской лавре. А потом в одной газете прочитали заметку о том, что Божия Матерь через свою икону «Неупиваемая Чаша» помогает не только страдающим алкоголизмом, но и от других недугов. И решили попытать счастья. После первого же посещения Высоцкого монастыря и молебна у «Неупиваемой Чаши» сын исцелился.

Теперь мы регулярно ездим к «Неупиваемой Чаше», и ни разу Пресвятая Богородица не оставила нас своею милостью.

Демко Е., г. Заокский

ГЛАЗА СПАСАЕМ ОРЕХАМИ

Иногда ни с того ни с сего наши глаза, а точнее веки, могут воспалиться и даже загноиться. Причиной этой неприятности является вирусная инфекция, которая может привести к конъюнктивиту или другим воспалительным процессам. Иногда веки воспаляются после простуды по той же причине. Оставлять без внимания заболевание нельзя, нужно обязательно проконсультироваться у специалиста, но дома обязательно принять экстренные меры. Я в таких случаях использую любые растения с противовоспалительным действием: шалфей, ромашку, календулу. Завариваю и теплым настоем осторожно каждый глаз по отдельности промываю.

А когда выяснилось, что у меня точно конъюнктивит, я нашла рецепт, надежно избавляющий от него. Понадобятся грецкие орехи, точнее – только перегородки от них.

1/2 стакана перегородок размелите в кофемолке в порошок, залейте 2 стаканами воды, доведите до кипения и прокипятите 15–20 мин., процедите. Используйте отвар для теплых примочек.

Отвар перегородок грецких орехов обладает вяжущим, бактерицидным и противовоспалительным действием. Если делать примочки 3-4 раза в день, глаза будут чистыми уже на второй день. Такое средство удобно еще и тем, что специальных растений в доме может и не быть, а орехи все-таки чаще имеются в кухонном шкафчике.

Надежда Осипова, г. Крымск

ГОРЧИЦА ВЫЛЕЧИТ ПРОСТУДУ

Бабушка научила меня не теряться в ситуациях, когда начинается простуда. Она говорила, что в каждом доме есть все для лечения, начиная от соли и картошки и заканчивая горчицей, перцем или уксусом. Все это можно использовать вместо лекарств. Как только вы почувствовали, что замерзли и можете заболеть, примите ванну с горчицей.

150–200 г порошка горчицы сначала лучше развести в небольшом количестве теплой воды до консистенции жидкой сметаны, а потом влить в ванну с теплой водой и размешать (температура воды должна быть 36–38°). Достаточно полежать 5–10 мин.

После ванны обмойтесь под душем, насухо разотрите тело и быстренько в постель, под теплое одеяло на 1,5-2 часа. Горчичные ванны принимать надо только перед сном, ни в коем случае не выходить после них на улицу или на сквозняк. Уже наутро признаков простуды не будет. Это средство можно применять и от кашля. Только для этого, как только спадет температура, надо принимать такие ванны на ночь 3-4 дня подряд. Противопоказаны такие ванны сердечникам и гипертоникам.

Нина Макарова, г. Вологда

НАСМОРК ПРОЙДЕТ БЫСТРО

Я уже давно не пользуюсь лекарствами, если лечить приходится обычный насморк. Во-первых, потому что насморк – явление довольно частое. И если каждый раз травить себя лекарствами, можно подорвать иммунитет. Во-вторых, любая простуда начинается почти всегда, «когда ее совсем не ждешь...».

А дома обязательно есть простые народные средства, которые действуют ничуть не хуже таблеток или капель для носа. Кстати, капли в нос – далеко не самое безвредное средство. Иногда лучше от них совсем отказаться, чтобы не испортить слизистую оболочку носа, а заодно и сосудистую систему. Когда мне совсем уже не дышится, так заложен нос, я делаю так:

сырую столовую свеклу хорошенько промываю под проточной водой, затем натираю часть на терке, отжимаю сок, смачиваю в нем два ватных жгутика и засовываю их в ноздри на несколько минут.

Именно потому, что сосуды быстро суживаются, нельзя принимать внутрь свежий свекольный сок, может случиться спазм. А в случае насморка – наоборот. Дыхание становится свободным без химии. Второй совет: если во время простуды появляется герпес, от него легче будет избавиться, если сразу же, как только почувствуете жжение на том месте, где он собрался появиться, смазать жидким валидолом.

Болячка не появится или, если чуть опоздать, проявится менее болезненно.

Лариса Владимировна Колобова, г. Люберцы

ХУДЕЕМ С ПОЛЬЗОЙ

Скоро лето, многим очень хочется привести себя в надлежащий вид, похудеть. Я знаю, как можно это сделать без проблем и строгих диет. Я с этой целью использую отвар петрушки, который обладает ветрогонным и мочегонным действиями. Если каждый день в течение двух недель выпивать по 1 стакану отвара петрушки, без ущерба для здоровья можно избавиться от лишней жидкости, которая скапливается в тканях, вызывая отеки и утяжеляя тело.

1 ч. л. измельченной свежей зелени петрушки залейте стаканом кипятка (200 мл), прогрейте на слабом огне 15 мин., остудите и выпейте в течение дня небольшими порциями в промежутках между приемами пищи.

Петрушка не только прочистит мочевой пузырь, но и хорошо поправит женское здоровье. Если ее заварить немного концентрированнее, то есть взять 4 ч. л., можно устранить болезненные проявления во время месячных. Только принимать в этом случае лучше по 1 ст. л. 5-6 раз в день.

Петрушку в таком виде не рекомендуется использовать во время беременности и при нефрите. Кстати, я заметила, что, как только приучила себя добавлять петрушку в любую еду, действительно чувствую себя лучше и легче и не думаю о том, что это может быть вредно, как в случае с отваром.

Надежда Игнатенко, г. Калуга

ДВОЙНАЯ ЗАЩИТА СУСТАВОВ!

«В последнее время у моей мамы (она пенсионерка) появились боли в суставах, а также хруст при движениях. Переживаю, что всё это может осложниться. Что вы можете посоветовать для профилактики?»

Ершова Ольга

Ваши опасения обоснованы, потому что одна из причин остеоартроза – это пожилой возраст. Дело в том, что с течением времени суставной хрящ становится менее эластичным и более чувствительным к нагрузкам, поэтому ваша мама попадает в группу риска.

Для профилактики остеоартроза рекомендуем **«Глюкозамин-хондроитиновый комплекс»**, который содержит необходимые компоненты (глюкозамин и хондроитин) для борьбы с заболеваниями суставов.

«Глюкозамин-хондроитиновый комплекс» является высококачественным хондропротектором, который мощно стимулирует процесс восстановления хряща, влияет на обмен веществ в хрящевой ткани, предотвращает ее разрушение, тем самым улучшая функциональное состояние опорно-двигательного аппарата.

Для достижения лучшего результата рекомендуем комплексное использование **«Глюкозамин-хондроитинового комплекса»** и **геля «Универсальный ГХК»**.

Гель «Универсальный ГХК» отвечает за хорошую подвижность суставов, снижение до минимума болевого синдрома и оказание противоотечного действия.

Осенью 2009 г. компания «Фармакор Продакшн», принимая во внимание многочисленные пожелания покупателей, запустила в продажу **гель «Универсальный ГХК»** в новой экономичной упаковке – 50 мл, вместо привычных 30 мл. Экономичная упаковка позволяет пользоваться гелем более длительное время по выгодной цене.



Спрашивайте в аптеках или закажите товар по почте напрямую от производителя!

Уточните возможные противопоказания.
Не является лекарственным средством.

Доставка наложенным платежом.
Заказы по телефону 8-800-333-30-20 (звонок бесплатный, круглосуточно) или по адресу:
ООО «Фармакор Продакшн», 197375, Санкт-Петербург, ул. Репищева, д. 14А.

ООО «Фармакор Продакшн», 197375, Санкт-Петербург, ул. Репищева, д. 14А. ОГРН 1037804009132. Свид. гос. рег. 77.99.11.3.У.7761.8.09 от 18.08.2009 Серт. соотв. № РОСС RU.AE29.B05902 от 16.05.2008 г.

СТОП-СТРЕСС



УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ + ПРОФИЛАКТИКА УКАЧИВАНИЯ ДЛЯ КОШЕК И СОБАК – НЕЗАМЕНИМ В ПУТЕШЕСТВИЯХ С ПИТОМЦЕМ!

ООО НПО "Апи-Сан". Тел. 8 (495) 580-7713, www.api-san.ru

Европейская клиника "Сиена-Мед"

ЦЕНТР ® ТЕРАПИИ МОЗГА

уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера

ГОЛОВНОЙ БОЛИ ПОСЛЕ ТРАВМ ИНСУЛЬТОВ ЭПИЛЕПСИИ ШИЗОФРЕНИИ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА

Лиц. №ЛО-36-01-000111 от 8.08.2008г. выд. ГУЗ ВО. ООО "Европейская клиника "Сиена-Мед"

т. (4732) 47-77-55 г. Воронеж,
ул. 60 Армии 22 Б (ост. н-н "Линия") www.sienamed.ru

Прием ведут кандидаты и доктора медицинских наук, которые предупредят вас о возможных противопоказаниях.

Онкология?! Что делать?

Революционная разработка в области онкологии

Российскими учеными г. Обнинска разработан и апробирован аппарат **«Элби-01»** – деструктор атипичных клеток! Многолетним опытом использования в практике доказано! Аппарат **«Элби-01»** с большой точностью воздействует именно на опухолевые клетки, не повреждая при этом здоровые. У многих уже на начальных этапах лечения виден *положительный* результат в виде уменьшения в размерах, вплоть до полного рассасывания новообразований.

«ЭЛБИ-01» – медицинский прибор, который не только не стимулирует рост новообразований, но и:

– ведет к их регрессу,

– снижает риск рецидивов после операций.

Успешно используется в лечении:

- **миома, фибромиома матки,**
- **узлы щитовидной железы,**
- **аденома предстательной железы,**
- **онкологические заболевания,**
- **узловая, фибро-кистозная мастопатия.**

По экспериментальным данным онкоцентра им. Блохина аппарат применяется в комплексном лечении на *любой* стадии онкологических заболеваний.

– При доброкачественных новообразованиях эффективность составляет около 90%.

– При злокачественных тормозит их рост на 40-60%.

Опухоли регрессируют, уменьшаются в размерах. По результатам клинических исследований опухоль при воздействии данного вида излучения начинает вести себя совершенно иначе. Происходит ее изолирование от организма путем инкапсулирования, опухоль регрессирует, уменьшается в размерах и в ряде случаев, ранее не операбельные образования могут быть радикально удалены. Существенно улучшается самочувствие, снижается интенсивность болевого синдрома. Улучшается качество жизни! Прост в использовании и адаптирован для домашнего применения. Не имеет *аналогов в России и за рубежом!*

ПОЗВОНИТЬ И ЗАКАЗАТЬ ПРИБОР МОЖНО ПО ТЕЛЕФОНУ В МОСКВЕ:

8(495)788-08-48
www.medelfor.ru

ООО «Здоровые рецепты», 115099, г. Москва, ул. Б. Серпуховская, д. 44, офис 190. ОГРН1097746163130

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.

Нередко об этой болезни люди не признаются даже сами себе, порой сильно от нее страдая. А ведь симптомы геморроя неприятны и порой очень болезненны. Чтобы избавиться от неприятных ощущений, надо снять воспаление, отек и боль. В этом могут помочь местные процедуры, а также противовоспалительные и кровоостанавливающие травы. А не допустить обострения вам поможет правильное питание и образ жизни.

ДЕЛИКАТНАЯ БОЛЕЗНЬ

МЕСТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

• На 100 мл кипятка возьмите 1 ст. л. спорыша, заварите и настаивайте в течение 30 минут. Полученный отвар используйте для ванночек и тампонов.

• Свежие или сушеные цветки зверобоя насыпьте в какой-нибудь сосуд, залейте их подсолнечным маслом. Дайте настояться в течение 3 недель, при этом каждый день встряхивая сосуд. Применяется для тампонов. Но надо иметь в виду, что это средство хранят в темном месте не более года.

• Обычные холодные ванночки могут облегчить болевые ощущения при геморрое и несколько снять воспаление. В течение 1-5 мин. сидите в тазике с холодной водой температуры 28-35°. Курс лечения должен состоять из 10-12 ежедневных процедур. Можно делать ванночки и 2 раза в день. Полезно при этом добавлять в воду несколько крупинок марганцовки, но только так, чтобы вода была нежно-розовая. Если положить слишком много марганцовки, то это будет пересушивать кожу и слизистую прямой кишки и даже может вызвать ожог.

• 5 столовых ложек измельченной и высушенной коры конского каштана залейте 1 л кипятка и дайте настояться до температуры тела, затем процедите и примите сидячую ванночку в течение 7-10 мин.

• Неплохо помогает при геморрое свеча из засахаренного меда – перед тем как использовать ее, положите сформированную свечку в морозилку. Но имейте в виду, что использование медовых свечей вызывает сильное жжение.

• При болях и кровотечениях из внутренних геморроидальных узлов применяйте (по разрешению врача, чтобы не усилить кровотечение) клизму из листа черники обыкновенной. 2 ст. л. сырья заварите 0,5 л кипятка и дайте 20 мин. настояться, после чего процедите и из половины отвара очень медленно сделайте клизму. Продолжайте вводить отвар до тех пор, пока не появятся позывы к опорожнению кишечника. При необходимости повторите клизму из оставшейся половины отвара через несколько минут.

• Смешайте в равных частях цветки ромашки аптечной, корень валерианы, корень одуванчика и корень пырея. Заварите 0,5 л воды 2 ст. л. смеси, дайте настояться 2 часа, прокипятите на малом огне 10 мин. и процедите. Применяйте в виде клизмы на ночь в течение недели.

• Применяйте наружно мазь из порошка корней окопника или из порошка травы льнянки (берите 2 части сырья) и несоленого жира (5 частей). Вводите мазь на кусочке марли в прямую кишку на 4-5 часов в сутки. Также очень полезны тампоны в прямую кишку с облепиховым маслом или смазывание анального отверстия этим маслом. Перед использованием масла обмойте промежность настоем из травы с цветками ромашки непахучей. 2 ст. л. ромашки залейте 0,5 л кипятка и прокипятите на малом огне 10 минут, затем дайте 20 минут настояться и процедите.

ПЬЕМ НАСТОИ ТРАВ

• Заварите 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корня ежевики, прокипятите на малом огне 15-20 мин., дайте настояться 30 мин. и процедите. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

• Заварите 1 стаканом кипятка 2 ч. л. измельченного корня кровохлебки, поставьте на огонь, доведите до кипения, подержите на малом огне 15 мин. и процедите. Пейте по 1-2 ст. л. 5-6 раз в день за 30 мин. до еды при геморрое с кровотечениями.

• 1 ст. л. листьев костяники залейте стаканом горячей воды, прокипятите 10 мин. на слабом огне, охладите, процедите. Пейте по столовой ложке 3-4 раза в день при геморрое.

• При сильных геморроидальных болях (но только без шишек) с запорами смешайте поровну измельченные листья крапивы и кору крушины ломкой (она должна быть собрана 1-2 года назад). 2 ст. л. смеси залейте 0,5 л кипятка, поварите на слабом огне 10 минут, дайте настояться при комнатной температуре 30 мин., затем процедите и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 20-30 мин. до еды.

• При отсутствии кровотечений для размягчения узлов и ликвидации тромбов принимайте препараты из конского каштана, которые понижают свертываемость крови, укрепляют стенки вен и капилляров. Курс лечения должен составлять 1 месяц, но повторные курсы проводите только после месячного перерыва. При появлении любых кровотечений применение препаратов из конского каштана сразу же прекратите, а если у вас низкая свертываемость крови, то не используйте это средство.

• 2 ч. л. сухой травы горца почечуйного (геморройной травы) залейте 0,5 л воды. Прокипятите 15 мин. на малом огне, дайте настояться, укутав, 2 часа, после чего процедите. Принимайте по 0,5 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Это средство считается нежным слабительным, болеутоляющим и кровоостанавливающим.

• 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного заварите 0,5 л кипятка и дайте настояться 30 мин., процедите и выпейте в течение дня за 3 приема, но принимайте за 10-15 мин. до еды.

• 1 ст. л. с верхом травы тысячелистника с цветами залейте стаканом кипятка, дайте настояться, укутав, 1 час и процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды. Вы можете принимать настой тысячелистника и без дозировки, если 1 ст. л. травы зальете 0,5 л кипятка и дадите настояться.

• В летнее время используйте свежий сок тысячелистника пополам с медом. Принимайте 3 раза в день по 1 ч. л. При длительном лечении это средство может полностью вылечить геморрой. Тысячелистник является кровоостанавливающим средством и очень эффективен в борьбе с геморроем в начальной стадии и при кровотечениях.

• Можно пить отвар или настой цветов рябины. Заварите 1 стаканом кипятка столовую ложку цветов и дайте настояться 30 мин. Пейте по 3-4 глотка 3-4 раза в день.

ДИЕТА ПРИ ГЕМОРРОЕ

• Застой венозной крови и запоры являются причинами геморроя, поэтому при лечении важно обратить внимание на питание. Хорошая работа кишечника поможет предотвратить чрезмерное увеличение геморроидальных узлов, а обилие витаминов и минеральных веществ укрепит сосуды. Пища, богатая животными белками (мясо, рыба, яйца, творог), предрасполагает к запорам. Если же человек долго соблюдает чрезмерно щадящую диету, это тоже приводит к нарушению функции кишечника. Питание при геморрое должно быть регулярным. Важно приучиться питаться в одно и то же время.

• Запоры могут значительно осложнить течение болезни, поэтому следите, чтобы ваш кишечник работал как часы. Для этого регулярно ешьте овсянку, но выбирайте в продаже хлопья крупного помола, так как слишком мелкие сильно очищены от отрубей и не приносят много пользы. Соответственно, избегайте любой рафинированной, очищенной пищи, которая не способствует нормальной работе кишечника. К вредной пище относятся мука высшего сорта, хлебобулочные и макаронные изделия из него, белый сахар, а также пища, насыщенная красителями и ароматизаторами – чипсы, майонез, консервы, колбасы и сосиски.

• Основой правильного питания при геморрое является пища с большим количеством клетчатки, то есть свежие овощи и фрукты, сухофрукты, цельнозерновые крупы, отруби, морская капуста. Чтобы клетчатка приносила пользу, в течение дня необходимо употреблять как можно больше чистой воды, во всяком случае, не менее 2 л в сутки. При употреблении практически чистой клетчатки типа пшеничных или ржаных отрубей вода должна выпиваться сразу же в количестве одного стакана, иначе отруби, разбухнув в кишечнике, вызовут запор и обострение геморроя. То же самое касается и морской капусты, которая сильно разбухает в кишечнике и при отсутствии воды может просто застрять в нем.

• Избегайте слишком острой и пряной пищи, так как некоторые приправы (к ним относится и популярная приправа карри) могут усиливать боли при опорожнении кишечника. От алкоголя и по возможности от курения также воздержитесь.

• Если у вас бывает регулярное кровотечение, то следите за гемоглобином. В случае появления анемии обязательно включите в рацион орехи, гранаты, гречу, бобовые, а также листовые овощи темно-зеленого цвета. Ешьте мясо и печень, но последним блюдом не злоупотребляйте, так как в печени содержится много токсических веществ. Также следите за ежедневным употребление витамина С, и при этом желательно, чтобы он поступал в натуральном виде – со свежевыжатыми соками, сырыми овощами, ягодами, фруктами и зеленью.

• Вместо кофе пейте его заменители из ячменя. Хороши также цикориевый и ржаной кофе. Вместо чая и какао следует пить подходящие вашему типу пищеварения травяные настои, и особенно хорош мятный чай. Целители советуют полностью отказаться от мяса и хлеба, молочных продуктов, шоколада, от любой вареной, жареной и печеной пищи и перейти на натуральную сырую пищу и соки.

• Из зрелых перебранных и вымытых ягод рябины красной отожмите сок. Принимайте его от 1/4 до 1/2 стакана 3 раза в день, можно с добавлением меда или сахара (из расчета 1/2 ст. л. меда на полстакана сока), запивая холодной водой. Замечено, что от приема сока раскрывается закрытый геморрой и наступает облегчение.

НЕ ДОПУСКАЙ ОБОСТРЕНИЯ

• При геморрое нельзя долго сидеть на одном месте, особенно это касается людей, у которых сидячая профессия – водителей, офисных работников, программистов. В случае долгого сидения ухудшается кровообращение в органах таза, что приводит к плохому венозному оттоку. Поэтому через каждый час сидения вставайте со своего места и прогуливайтесь в течение 5 мин. или делайте легкую зарядку.

• Долгое стояние или слишком длительная ходьба также могут усилить проявление болезни, поэтому всегда следите за чередованием нагрузок и отдыха.

• Способ лечения геморроя у беременных – лежать на левом боку примерно 20 мин. каждые 4-6 часов. Таким образом вы снижаете давление на основные вены, питающие нижнюю часть тела.

• Нельзя поднимать и носить слишком тяжелые сумки, так как перенапряжение может привести к выпадению прямой кишки. Проблема геморроя может остро стоять у спортсменов-тяжелоатлетов, так как подъем огромного веса происходит у них ежедневно.

• Также важно следить за тем, чтобы не было слишком сильного натуживания во время дефекации – именно поэтому необходимо следить за регулярным опорожнением кишечника и избегать запоров. Для облегчения дефекации и при наличии трещин заднего прóхода смазывайте анальное отверстие любым растительным маслом, и особенно хороши облепиховое, репейное, масло зародышей пшеницы, персиковое и абрикосовое.

• Нежелательно сидеть подолгу на холодных камнях. Также необходимо избегать любой простуды, переохлаждения и длительного перегрева.

• Следует обратить внимание на правила личной гигиены. После посещения туалета обязательно подмывайтесь прохладной или холодной водой, но не трите слишком сильно область промежности, так как это может травмировать выпавшие узлы и вызвать кровотечение. При подмывании не злоупотребляйте сильно ароматизированным мылом. Ежедневно меняйте белье, чтобы в трещины не попали микробы, способные вызвать усиление воспаления.

Подготовила Инна Листок



ВСЕМ МИРОМ – НА СУББОТНИК!

Уже прошла мода ругать без оглядки все, что было нашим общим прошлым еще совсем недавно. Присмотревшись к новым порядкам, новой жизни, многие стали понимать, что не так уж плохо мы жили. Об этом люди пишут в нашу рубрику и правильно делают. Старое разрушить легко, а вот новое построить подчас и не получается!

Чтобы не разводить лирику, сразу перейду к конкретному предложению. Давайте вспомним, как раньше 22 апреля, в день рождения Ленина, люди ежегодно выходили на субботники и наводили полный порядок на предприятиях, в учреждениях, во дворах. Сейчас эта традиция сохранилась далеко не везде. А жаль. Если не нравится Ленина вспоминать, так можно субботник назвать весенним. Но дело-то ведь замечательное! Люди могли вместе поработать, а заодно и сдружиться. С другой стороны, человек, который убирает грязь, вряд ли будет потом сорить. Мне кажется, делать что-то коллективно – это у нас в крови. Большую часть жизни я прожила в деревне. Так разве могли там человека оставить без помощи? Не было такого. Моя тетка осталась одна, а хозяйство немалое, в том числе и участок под картошку. Ей самой никогда бы столько не перекопать. И сельчане собирались в один из дней, копали, сажали, а потом устраивали застолье. Ведь намного легче жить с сознанием того, что в нужный момент тебе помогут. Сейчас о взаимовыручке никто и не думает. За любую помощь придется расплатиться, в лучшем случае по установленному тарифу. Ладно еще, когда дело частное. Но мы же все ходим по улицам, дышим воздухом. Так почему без зазрения совести выкидываем из окон мусор прямо под окна? Хорошо, если дворник успеет все убрать. А чаще всего валяется этот мусор прямо на тротуаре, дети пинают его, и грязь разносится по округе. Вот если бы каждый из жильцов конкретного дома хотя бы раз в год сам убирал территорию, то, возможно, рука бы не поднялась швырнуть мусор на тротуар.

Мне очень нравилась сама атмосфера субботников. У всех было приподнятое настроение, играла музыка, люди радовались, смеялись, фотографировались, а потом еще долго вспоминали, как прошел этот день. И как же приятно посмотреть на результаты общего труда! Зеленеют ухоженные газоны, побелены деревья, починены все скамейки, покрашены детские площадки...

Вот смотрю по телевизору передачи про путешествия, в которых показывают, как люди живут за границей, в Европе. И всегда изумляют чистота, порядок, аккуратность! Что же нам мешает следить за чистотой в своих дворах, на улицах? Раньше хоть раз в год приятно было посмотреть вокруг, а теперь с каждым годом все хуже и хуже. Дворников не хватает (не каждый ведь пойдет на такую работу), а мусорить все горазды. Свалки отходов – привычная картина.

Правда, недавно меня порадовал мой 12-летний внук, попросив выдать ему рабочую одежду, чтобы пойти убирать школьную территорию. Учителя организовали субботник. И у дочки на работе в этом году всех желающих приглашали помочь в уборке сквера. Может, все-таки возродится эта замечательная традиция? Ведь для этого не нужно принимать никакой закон или ждать приказа начальника. Все зависит от нас.

Нина Дмитриевна Ушакова,
г. Нижний Новгород

ЗНАНИЯ ВАЖНЕЕ ВСЕГО

На мой взгляд, средняя школа сейчас переживает очень тяжелые времена. А у меня внуки, поэтому я и решил затронуть тему образования. Есть одна серьезная проблема, имя которой – ЕГЭ (единый государственный экзамен). Кто его придумал? Кого же не устраивала система экзаменов, которая существовала десятки лет, и почему?

Если кто из вас еще не знает, что такое ЕГЭ, поясню. Теперь наши дети не сдают экзамены, как раньше, вслух отвечая на вопросы, а просто ставят галочки у правильных ответов на листочках с вопросами, как в тесте. Потом подсчитывается количество набранных баллов. Заполнил все правильно, иногда угадав правильный ответ, – получай 100 баллов. В общем? лотерея.

Так вот, иногда мне кажется, что чиновники в нашей стране бездумно устраивают некоторые реформы, только чтобы их не считали бездельниками. Или, может, они решили, что при тестовой экзаменовке не будет возможности для подкупа учителей? Это смешно. Все знают, какой у нас смекалистый народ. Сообразить, как не упустить своей выгоды, совсем не трудно. Чего стоят одни только объявления на столбах перед очередными экзаменами: «Подготовка к ЕГЭ с гарантией»! И номер телефона, куда обращаться за «счастьем». Сам недавно видел. И вот сотни затравленных выпускников весь учебный год только тем и занимаются, что репетируют ЕГЭ. В нашей школе эти репетиции некоторых детей и родителей чуть не довели до крайности. Старший внук, уже студент, рассказывал, как у одноклассницы, которая метила в медалистки, мать в предынфарктном состоянии попала в больницу. Все потому, что дочка не сдала тест, чтобы получить нужное количество баллов.

Нас воспитывали так, чтобы мы могли гордиться своим образованием. И если человек заканчивал десятилетку (как было в наше время), считалось, что у него уже есть отличное базовое образование и что он человек грамотный. Оценки нам ставили за устные экзамены сразу, а за письменные – в течение двух дней. Учителя пример-

но знали, на что способны ученики. Кого-то на экзаменах подбадривали, кому-то помогали разговориться, сосредоточиться. То есть учитывали психологические особенности каждого. Что в этом плохого? А теперь – бездушная система тестов. Ученики уже привыкли к мысли, что ЕГЭ – лотерея, когда может просто не повезти, и стали похожи на заложников.

Нам кивают на Запад: мол, весь мир так живет. Кто-то из наших читателей уже упоминал, что мир скоро будет мировую литературу по комиксам изучать. Так что, и нам следовать дурному примеру? Хоть бы сначала выяснили, приживется ли такая система экзаменовки в нашей стране, пойдет ли на пользу. Так нет! Чиновники сослались на то, что в отдельных регионах новая система хорошо себя зарекомендовала, и тут же ввели ее по всей стране. Только вот почему-то знаменитый ректор Московского государственного университета не считает нужным признавать результаты ЕГЭ и на вступительных экзаменах устанавливает свои правила. У него абитуриенты сдают-таки профильные предметы. Стало быть, профессор не доверяет этим ЕГЭ-оценкам? И правильно. Куда важнее узнать, умеет ли молодой человек размышлять, пользоваться своими знаниями, чем ставить галочки в нужных местах. Вот смотрю на своих младших внуков, которым все это еще предстоит. Неужели такая нервотрепка останется? Все же надеюсь, наши государственные экспериментаторы одумаются и вернутся к исторически сложившимся традициям образования.

Сергей Иванович Приходько, г. Красноярск



УРОКИ ВОЙНЫ

Побудило написать письмо желание поздравить всех читателей «Лечебных писем» со славным праздником – Днем Победы. Для меня этот праздник был, есть и будет самым важным. Думаю, и для всех детей войны также.

Родился и большую часть жизни я прожил на западе СССР, территории, которая была оккупирована более трех лет. Знаю не понаслышке, что для нас война продолжалась еще как минимум лет пять. Многие из моих одноклассников остались инвалидами. Для нас, пацанов послевоенных лет, лучшим отдыхом на каникулах были лес и речка, луга и поля, где мы находили и патроны, и гранаты, и снаряды, и лимонки, и ружья. Ну как тут удержаться, не испытать...

Ну да речь не об этом, а о том, с каким уважением, почтением мы, детвора, да и взрослые относились к солдатам – участникам войны. Как торжественно обстраивались встречи в школах, на предприятиях. Как завидовали тем, кого воин потрепал по голове или же пожал руку. И счастливцы взахлеб потом рассказывали своим друзьям о такой удаче. Мы с упоением слушали рассказы о войне, о боевых буднях, и удивлялись, когда они смахивали непрошеную слезу со щеки. Уже позже, повзрослев, мы понимали, что, очерствев в боях, они, встречаясь с нами, детьми, отогревали свои души.

В Кишиневе, куда я уехал после школы, мы не изменили традиции встречаться с ветеранами. Из года в год после возложения цветов к мемориалу мы, трое друзей, устремлялись в кафе неподалеку от мемориала и подсаживались за стол к ветеранам. Они собирались в кафе, встретив однополчан, чтобы просто помянуть боевых товарищей, не доживших до дня Победы. Мы слушали лекции по истории Великой Отечественной войны вживую, изредка задавая вопросы, чтобы направить беседу в нужное нам русло. Такие истории не встретишь ни в кино, ни в книжках. Всего не пересказать, разве несколько эпизодов с юмором. Вот например: «А знаете, ребята, что у нас были враги пострашнее фрица – вши, голод и холод. И с ними мы боролись успешно. Зимой приходилось раздеваться донага и выбрасывать одежду из



землянки на мороз, а затем стряхивать замерзших насекомых. Летом, когда повезет найти муравейник, всю одежду располагали на нем. И в первом, и во втором случаях такой обработки хватало на неделю. А знаменитого дуста, который применялся в прачечных, хватало на один день. Простуды и легкие раны лечились травами, корой дуба, березы, ивы, солью и пеплом. Да и болели-то на ногах. Народные целители и деревенские умельцы были уважаемыми людьми среди солдат. Горсть зерна, растертая в каске, и горсть зелени превращались во вкуснейшую похлебку на весь взвод. Ценнее всего были соль и сухари. Почему так? Да потому, что полевая кухня для фрица была хорошей мишенью и не всегда добиралась до места назначения. От холода в зимние ночи спасала береста из березы, завернешься в нее – и мороз не страшен. А болеть некогда было, врага надо бить».

И, обращаясь к читателям ЛП, прошу – заразитесь идеей, целью. Когда человек одержим, ему некогда болеть. Скажите себе: «Отстаньте, вы от меня, болячки! Видите, дел невпроворот, вот когда все окончу, тогда посмотрим».

Я в свои 60 с хвостиком начал строить дом, заразился, и это сейчас для меня самая главная болезнь. Весна, начался дачный сезон, и я счастлив, что нет мне покоя!

Адрес: Полякову Андрею А., 420080, Татарстан, г. Казань, д/в, т. 8-9179370603

Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Для чего нам

Любой человек предпочитает быть здоровым, а не больным, чувствовать себя хорошо – эта истина, казалось бы, не вызывает сомнений. Но почему же мы вспоминаем о здоровье лишь в тех случаях, когда его теряем, и даже сама жизнь наша оказывается под угрозой? Чем может врач помочь человеку, который сам для себя ничего не хочет делать? На вопросы «Лечебных писем» отвечает доктор, имеющий многолетний опыт работы с разными категориями пациентов – от новорожденных детей до стариков, врач-консультант А.И. НИКОЛАЕНКО.

– Александр Иванович, складывается впечатление, что сейчас люди болеют больше, чем прежде. Почему это происходит?

– Главная причина – невостребованность здоровья. Все его вроде бы хотят иметь, но обществу и государству здоровье каждого конкретного человека не нужно. И люди начинают говорить о здоровье, только когда жареный петух в одно место клюнет. Когда грозит опасность оказаться на носилках или стать лежачим больным. Но как только отпустило, человек сразу об этом забывает.

На Западе страховая медицина жестко держит человека в своих рамках – она и является их мотивацией, «жареным петухом». Но есть люди, одержимые работой, домом, делом... Им некогда болеть. Даже если они заболевают, эта одержимость помогает им мгновенно выходить из этих состояний.

– Но у болезни должны быть какие-то конкретные причины?

– Они есть. Если человек за собой не следит, если он далек от понятия «здоровье», не выполняет элементарные гигиенические правила, элементарно не знает, как и чем поддерживать здоровье, он будет болеть. Простой пример. Разгоряченному человеку говорят: «Не пей холодное», а он пьет. Сколько я знаю случаев, когда люди, выпив стакан холодной воды, за короткое время уходили в мир иной!

Причина – в самом человеке. Маленький ребенок, если ему не хватает любви, будет болеть бесконечно, тем самым привлекая к себе внимание родителей. Ведь дети, как никто, чувствуют свою брошенность. Однако взрослые – те же дети. Когда, перейдя определенный рубеж, человек начинает испытывать дефицит внимания со стороны окружающих, он идет испытанным, проторенным путем. Начинает жаловаться, болеть, ходит по аптекам и врачам. Этим он лишь хочет сказать: «Обратите на меня внимание, я одинок, мне не хватает любви».

– Значит, лечить больного, применять какие-то методики уже не надо?

– У нас на каждый орган есть свой специалист и своя методика – что в официальной медицине, что в нетрадиционной. Но если ты лечишь пальчик, это не значит, что ты лечишь человека. Еще до христианства на Руси славянские целители говорили: «Ты лечишь человека? Значит, ты лечишь и его тело, и душу, и дух». Можем ли мы сказать, что современные целители это делают? А отдельной методикой человека не вылечишь. К тому же целитель сам должен быть здоров. А когда перед тобой сидит существо зеленого цвета, согнутое, кашляет, чихает, за сердце хватается, без конца курит и говорит, что тебя вылечит – избави Бог от такого врача или целителя.

И еще один важный момент. Человек должен знать, для чего ему нужно быть здоровым.

– Разве мы этого не знаем?

– Я очень серьезно занимался изучением забытых славянских методик оздоровления. В них есть информация, которая позволяет человеку быть здоровым. А для чего он должен быть здоровым? Для своей семьи, для своего рода, для своей родины. И целитель, чтобы получить право врачевать других, должен был сначала оздоровить себя, стать здоровым. Сейчас уровень медицины совершенно другой, чем во времена Гиппократа, но гипертоническая болезнь – та же самая. Избавляться от нее мы не умеем, но можем удерживать давление в определенных рамках – не напрягаясь, таблетками, травами и пр. Нужно просто повернуться к миру лицом, изменить свое отношение, начать улыбаться, радоваться. Вы много видите на улице радостных людей?

В основе всякого здоровья лежит мотивация желания быть здоровым. Если такой мотивации нет, здоровым человек не будет.

– Что же может его мотивировать?

– Забота. Самая мощная мотивация здоровья – это забота о семье, необходимость одеть, накормить, вырастить. Однако печальные реалии нашего сегодняшнего дня рубят эту мотивацию под корень. Человек бьется, запускает свои болезни, ему некогда собой заняться.

Тяжелобольным просто необходимо общение с близкими, родными людьми. Без него никакие таблетки не помогут им восстановить здоровье. Еще одна важная причина – это утрата взаимопонимания между родителями и детьми. Но если они найдут способ начать сближаться, то здоровье и тех, и других восстанавливается. Радость приносит силы, и человек уже не болеет.

– Все-таки какие методики вы рекомендуете?

– Во-первых, режим дня. Нужно высыпаться, а также разумно сочетать труд и отдых. Время сна – индивидуально. Когда человек был связан с природой, он жил ее ритмами: солнышко зашло – лег спать, солнце встало – и он встал. Но сейчас мы абсолютно оторваны от природы. Поэтому требование одно: высыпаться! Чем напряженнее ритм жизни, тем это важнее. Мы все живем в режиме жесточайшего недосыпа, и это губительно сказывается на здоровье. Но одному хватает 4 часов сна, а другому 14 часов мало. Надо знать свои биоритмы и следовать им.

А вторая основа здоровья – это питание.

– Что можно сказать о питании?

– Современные технологии просто убивают всякое питание на корню. Поэтому лучше поговорим о скрытой пищевой непереносимости. Мы болеем, потому что едим ту пищу, к которой генетически не предрасположены. Аллергию знают все: съел что-то не то – у тебя сыпь или отек Квинке и тебя на «скорой» везут в больницу. А скрытая непереносимость к пище накапливается годами. Есть лаборатории, где ее наличие можно проверить. Она жестоко ломает нашу иммунную систему и здоровье. Кому придет в голову, что бессонница, беспричинная слабость, головные боли, гипертония и т.д. нередко возникают потому, что вы

здоровье



едите не ту пищу, которую вам нужно? Но вы обследуетесь на пищевую непереносимость, вам меняют питание, и вы на глазах восстанавливаетесь.

Можно пойти и таким путем: слушать себя и питаться тем, что просит организм. Но еще я за то, чтобы человек сам себе готовил. Это очень важно, потому что пища связана с энергетикой. Кто гарантирует, что повар в столовой не передаст вам весь свой негатив через пищу?

– Каково ваше мнение о воде?

– Вместо того чтобы пить воду, все обсуждают чистоту воды. Если вам не найти ничего лучше, чем простой фильтр, то хотя бы меняйте картридж не раз в 3 месяца, как в инструкции написано, а почаще. Но все равно пейте, иначе организм отдает воду из своих резервов – из клеток. Наша физиологическая потребность колеблется от 10 до 50 мл (а у детей до 150 мл) на каждый кг массы тела. Она зависит от веса, от образа жизни человека, от привычек, от питания. Привыкшие к мясу должны пить больше. В среднем норма составляет 2000-2500 мл воды в день, потому что именно столько мы выделяем с мочой, слюной, потом, соками и т.д. Но когда на улице жарко или человек заболел, объем должен увеличиться. Заметьте, что, оказавшись в жарком климате, в песках, никто не вспоминает ни о чае или кофе, ни о соках. Только о чистой воде.

А четвертая опора здания нашего здоровья – это движение, физические нагрузки.

– Какие виды физкультуры вы рекомендуете?

– Без движения оздоровиться нельзя, потому что движение определяет те потребности организма, которые ему нужны. А потребности организма определяются уровнем его жизнедеятельности, то есть насколько он активен. Он – как рачительный хозяин, который не потратит ничего лишнего, если это не востребовано. Но как только мы начинаем что-то делать, организм выдвигает свои требования, и надо их удовлетворять.

Я бегаю, но тебе, может быть, не надо бегать. Ты дома упражнения делай. Существуют тысячи упражнений, сотни методик. Делай хотя бы что-то, но чтобы ты испытывал удовлетворение. Если испытываешь дискомфорт – это не твое.

– Как сегодня лечиться домашними средствами?

– Первое, с чего надо начать – это пересмотреть свое отношение к питанию, воде, к движению, к режиму дня. Это фундамент. Любое лечение без учета этого – профанация.

– Ну а если у человека течет из носа, кашель, плохое самочувствие? Как быстро привести себя в порядок?

– С позиций физиологии насморк означает, что организм работает правильно. Он четко отреагировал на внедрение инфекции и выделил массу слизи, чтобы очиститься от нее. Слизь – это вода. Я теряю воду. Не за лекарствами надо бросаться, а выпить лишние 1-2 стакана воды. Даже если насморк аллергический, все равно нужно возместить потери воды. Как правило, при ОРЗ за 3-4 дня все проходит. Но если слизь загустела, ее надо высмаркивать (по одной ноздре). И пить воду, чтобы ее разжижить.

– Как очищать носовые пазухи?

– У некоторых людей пазухи легко очищаются высмаркиванием. Другим надо менять положение головы: делать наклоны вправо-влево с одновременным высмаркиванием. Пазухи могут не вычищаться только в том случае, если отверстие, которое соединяет гайморову пазуху с носовой полостью, закрылось из-за отека. Здесь придется использовать капли, снимающие отек (типа нафтизина). Как только пошел отход слизи, сразу прекращаем капать.

– Что делать при кашле, болях в горле?

– А по какой причине они возникли? Съев мороженое или выпив холодной воды, когда организм разгорячен, вы будете кашлять. Разгорячились? Выпейте чего-то горячего. Остынете – пейте воду.

– Как себе помочь при кишечном расстройстве, поносе?

– Понос – это очищение: выносятся соли и вода. Поэтому единственное лечение – питье. Только если я вижу, что организм ослаблен, и это уже не первый раз, я подумаю об антибиотиках. А так покупаешь в аптеке порошки солей (тот же регидрон) или морскую соль – развел и пьешь. Так ты не даешь организму истощиться, восстанавливаешь то, что потеряно. Организм почистился, но из него, кроме микробов, вынесло и полезную флору. Ее надо восстановить. Для этого лучше использовать аптечные препараты или микробиологические комплексы надежных фирм в порошках, капсулах. Попробуйте, какой вам лучше. Солевые порошки и препараты микрофлоры всегда имейте в запасе, особенно летом.

– Наверное, с болями в спине к вам тоже обращаются. Что можно здесь посоветовать?

– Есть простые способы, помогающие поддерживать позвоночник в здоровом состоянии. Это прежде всего питание, вода, физические упражнения, а также место, где вы спите. А дальше возьмите два мячика – они могут быть теннисные (жесткие), футбольные и промежуточного размера. Подберите диаметр, который вам лучше подходит. Помещаете мячи в чулок или какой-то мешочек, чтобы они не разъезжались, ложитесь на них спиной и прокатываетесь вдоль позвоночника. 10-15 мин. покатались на этих мячиках на полу – и позвонки встали на место. При грыжах позвоночника используют два мяча. А если грыж нет, можно просто на большом мяче прокатываться. Если вы где-то почувствовали боль, возможно, вам надо делать больше упражнений или продолжать прокатывать эти точки.

Грамотное целительство больших затрат не требует, и можно самыми простыми средствами привести себя в порядок. Только не дожидайтесь, пока грянет гром.

Беседовал Александр Герц

Ищу родственную душу

Вдова, 54 года, инвалид (хожу с палочкой). Ищу родственную душу – инвалида без комплексов, добродушного, для серьезных отношений, из Москвы или Московской области. Из мест лишения свободы и ради развлечения прошу меня не беспокоить.

Адрес: Коваль Екатерине Константиновне, 123592, г. Москва, ул. Катукова, д. 10, корп. 2, кв. 177. Тел. для смс 8-963-609-48-43

Люблю работать на земле

Вдова, 68 лет, жилье есть, но я одинока. Дети взрослые, у них свои семьи. Хочется встретить хорошего человека моих лет или старше, желательно живущего в собственном доме в Краснодарском крае. Я живу недалеко от г. Краснодара, прописка городская. Пенсия, правда, у меня маленькая, но я работаю. Слава Богу, здоровье хорошее. Спокойная, добрая, трудолюбивая. Люблю работать на земле (в огороде или на даче).

Адрес: Елизавете, 350053, г. Краснодар, п. Колосистый, ул. Звездная, д. 12, кв. 40

Прошу откликнуться инвалидов

Прошу откликнуться одиноких инвалидов 2-3-й группы от 45 до 60 лет из Московской и Ленинградской областей для переписки и дальнейших встреч. Вдова, живу одна, материально независима, люблю чистоту, порядок и природу. Пою и аккомпанирую на гитаре, люблю танцевать. Инвалид 3-й группы (в детстве была травма).

Адрес: Минаевой Татьяне Петровне, 702812, Узбекистан, Ташкентская обл., г. Янгиюль, ул. Артыкова, д. 8, кв. 32. Тел. (дом.) 60-370-61

Живы ли мои братья?

Уже 64 года разыскиваю своих братьев, а мне уже 80 лет. В 30-е годы нас лишили родителей. За что они были осуждены, мы не знаем. Мой старший брат Свечников Леонид Федорович, 1921 года рождения (14 мая), я и мой младший брат Виктор Федорович попали в детский дом. Не знаю точно, где я родилась и даже точно не знаю, сколько мне лет. Витин год рождения я тоже не знаю, а вот Леонид родился в г. Орджоникидзе (ныне Донецкая область). Мы попали в детдом г. Славянска Сталинской области. В этом городе до войны было 17 детдомов. Во время войны я воспитывалась в детдоме № 14, а Витя – в детдоме № 13. Леня был призван в армию в мае 1941 года. Началась война, бомбежки, и мы уже не могли ходить в школу. В октябре-ноябре началась эвакуация детских домов. Вот с этого момента мы и потерялись. Каждый детдом грузили в разные вагоны, даже на разных станциях. Моя последняя встреча с братом – когда Витя принес переданные Леней деньги (он уже работал шофером до армии, а больше я о нем ничего не знаю). Во время эвакуации наш детдом № 14 попал в Киргизию. После войны я обращалась во все инстанции, куда только было можно, писала 4 раза на телевидение, но все безрезультатно. «Лечебные письма» читают, мне кажется, в каждом доме. Может быть, кто-то из воспитанников детских домов г. Славянска откликнется на мое письмо. Мне хотя бы знать, живы ли братья, а если нет, то где они покоятся.

Адрес: Свечниковой Вере Федоровне, 461543, Оренбургская обл., Соль-Илецкий р-н, п. Чашкан, ул. Восточная, д. 1, кв. 12

Дома никто не ждет

Родом я из Узбекистана, хотя родители русские. В 2005 году похоронила мужа и переехала в Россию. Купила в Ростовской области половину дома, и мы поселились в нем с мамой. Сначала было тяжело, начинали буквально с нуля, но постепенно все утряслось. В 2006 году дочь-студентка перевелась в ростовский институт, и вместе мы стали устраивать свою жизнь в г. Ростове-на-Дону. Сняли жилье, поступили на работу. Но вот уже второй год дочь замужем, а я осталась одна. Конечно, мы видимся, но не так часто. Прихожу после работы домой, а там пусто, никто не ждет. Хочется общения, заботы, тепла. Я недурна собой, по гороскопу Телец (42-167-65), высшее образование. Добрая, с чувством юмора, порядочная. Люблю природу, путешествия, театр. Имею инвалидность, но работаю и по дому все необходимое делаю. Может, откликнется мужчина без вредных привычек, не судимый, от 43 до 53 лет, с похожей судьбой, проживающий в городе, который устал от одиночества и хочет личного счастья. Напишите, а я обязательно отвечу.

Адрес: Людмиле, 344019, г. Ростов-на-Дону, а/я 5770

Отзовись, моя подруга!

Надеюсь найти свою подругу, Сушкову Ольгу Николаевну (девичья фамилия Ларионова). Она с мужем Владимиром и родителями 10 лет назад выехала из г. Ташкента в г. Ростов-на-Дону. С тех пор мы с ней не виделись. Я ее искала, но безрезультатно. Оля! Я надеюсь, ты прочтешь эти строки и отзовешься. Надеюсь и на добрых людей, которые помогут мне в поиске.

Адрес: Пыркиной Галине, 606070, Нижегородская обл., г. Володарск, ул. Заводская, д. 37, кв. 2. Тел. 8-908-168-70-85

Счастье где-то затерялось

Годы идут, а семьи, детей нет. Хотел бы познакомиться с доброй девушкой, татарочкой, живущей в Татарстане или в Казани. Мне 39 лет, разведен, детей нет, высшее образование. Люблю путешествия, веду здоровый образ жизни. Инвалид 2-й группы с детства, живу с родителями. У нас хорошая семья, есть все условия для нормальной жизни. Только вот счастье где-то затерялось.

Адрес: г. Казань-139, а/я 199. Тел. (сот.) 8-917-891-31-41

Хочется тепла

Очень хочется тепла и добрых отношений. Мне 65 лет, рост 158 см, средней полноты. Веду здоровый образ жизни. Живу с сыном, невесткой и внучкой. Хочу познакомиться с мужчиной 70-75 лет, добрым, отзывчивым.

Светлана, тел. 8-905-711-26-44

Лечиться будем вместе

Мне 52 года, рост 160 см, средней полноты. Уже на пенсии, но работаю, оптимистка и трудоголик. После смерти любимой собаки обострилось чувство одиночества. Хочется быть кому-то нужной. Для самых серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной до 65 лет, имеющим собственное жилье и довольным жизнью, так как нытиков не переношу. Ваше материальное состояние меня волнует мало. Ну, а болезни будем лечить вдвоем. Отвечу только на серьезные письма. Предпочтение жителям Санкт-Петербурга и пригорода.

Адрес: Галине, 193168, г. Санкт-Петербург, а/я 7

Одна уже 15 лет

Хочу познакомиться с мужчиной до 60 лет из Санкт-Петербурга или Ленинградской области. Мне 55 лет, живу одна уже 15 лет. Мне очень одиноко, хочется о ком-то заботиться, кого-то ждать. Пусть ты живешь со старенькой мамой – она не будет в тягость. Я буду о ней заботиться, помогать во всем. Вместе легче. Главное – чтобы ты был заботливым, а если пьющим, то в меру.

Валентина, тел. 8-904-617-09-18

Болит спина, скрипят суставы? Пора задуматься!

Боль в спине или суставах практически всегда связана с воспалением соединительной ткани, из которой состоят подвижные участки суставов и позвоночника. Боль может на время уходить, иногда сама, но она вернется, если не побеждена причина боли – воспаление. В силу особенностей строения и постоянных механических нагрузок воспаление в соединительной ткани имеет склонность к затяжному, хроническому течению – часто без явных признаков. Поэтому вылечить суставы или позвоночник быстро практически невозможно, необходимо серьезное лечение эффективными препаратами – курсовая терапия. Такое лечение возможно только лекарственными препаратами, не обладающими побочными действиями.

В последнее время все большую популярность приобретает новый российский противовоспалительный лекарственный препарат «Артрофоон». «Артрофоон» относится к совершенно новому классу лекарственных средств – антителам в сверхмалых дозах, за разработку и внедрение которого его создатели – большая группа российских ученых удостоена Премии Правительства Российской Федерации за 2005 год в области науки и техники.

«Артрофоон» действует постепенно, заметное улучшение состояния наблюдается, как правило, примерно через месяц его приема. Но чтобы в корне остановить воспалительный процесс, необходимо серьезное курсовое лечение до достижения стойкого улучшения.

«Артрофоон» идеально подходит для людей, у которых воспалительный процесс в соединительной ткани начался недавно и проявляется периодически преходящей болью в спине и суставах. Такие люди обычно ограничиваются приемом обезболивающих средств. С появлением «Артрофоона» у вас есть выбор: снимать периодически возникающие обострения обычными средствами или приступить сразу к серьезной курсовой терапии воспаления, чтобы не только снять боль, но и остановить прогрессирование болезни.

«Артрофоон» – лекарственное средство, поэтому продается только в аптеках, без рецепта врача. «Артрофоон» помогает снять боль и воспаление в суставах и позвоночнике.

По имеющимся данным, «Артрофоон» практически не имеет противопоказаний к применению и значимых побочных эффектов.

Информация по медицинскому применению препарата по телефонам: (495) 681-09-30, 681-93-00 с 10 до 17 часов по рабочим дням. Спрашивайте в аптеках. www.materiamedica.ru

Рег. уд. № 000373/01 - 2001МЗ РФ

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

ОЧКИ ПАНКОВА И ДЕЛЬТА-РИТМЫ

Существует устойчивое мнение, что катаракта устраняется только при помощи операции. Великий академик Панков посвятил жизнь лечению зрения и создал **КВАНТОВЫЕ ОЧКИ,** которые спасли от слепоты сотни людей – **БЕЗ ОПЕРАЦИЙ.**

Воздействие Очков тождественно дельта-ритму головного мозга, который отвечает за зрение, глубокий сон, восстановление после травм и стрессов. То есть прибор нормализует работу всех систем человека. Зрение – лишь часть этих реагирующих систем. Реагируя, зрительный орган устраняет **КАТАРАКТУ** (начальную), **ГЛАУКОМУ,** дистрофию сетчатки, атрофию зрит. нерва, миопию, косоглазие и пр. Потрясающая эффективность – 76-98%. Проходят резь в глазах, исчезают «мушки» и пелена, нормализуется внутриглазное давление. Был случай, прозрел слепой глаз.

Цена: 6900 руб.

***ПОДАРОК** Бальзам Панкова за 350 руб.*

Адрес продаж: **Ст. м. Комсомольская – ТЦ «Комсомольский», (495) 228-14-15.**

Доставка и продажи в Москве:

(495)739-06-02

ВЫСЫЛАЕМ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ (почтовый сбор – 5%)

Адрес для заявок: 119313, Москва, а/я 13, ЗАО «Медтехника почтой» **www.medom.ru**

***ЭРЕОС-Супер** от импотенции и простатита – 3740 руб. Международный золотой приз.*

ЗАО «Медтехника почтой», Москва, Ленинградский пр., 33а, «Трансагентство». ОГРН 1067746607180.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

«Живица» против рака

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Александровичу Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символичное название: **«Живица»**. Эффективность этого сбора признана официально: Бойко получил **патент РФ (№2028808)** на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике, а люди – надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изучая растения в экспедициях, Бойко видел: в каждом регионе есть свое излюбленное средство лечения опухолей, в Забайкалье – «мужик-корень», на Иссык-Куле – аконит, в Крыму – болиголов, и т.д. Но делать ставку на одно средство – значит использовать один шанс из многих, данных нам природой; вероятность успеха здесь невелика, особенно против рака. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака, выделить наиболее эффективные, научно расположить действующие вещества.

В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс **«Живица»**, состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли (патент РФ №2074731).

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершали чудо, спасали от смерти, уже немало. Вот два из них:

- У Сахно В.Т. из Минска обнаружили рак желудка четвертой стадии. Больной не поднимался с постели. Через полгода лечения по системе «Живица» самостоятельно приехал в центр для курса профилактики.
- М.В. Семеновой из Воронежа поставили диагноз: рак головного мозга. Сильные головные боли сопровождались потерей ориентации. После семи курсов лечения по системе «Живица» пациентка выписана на работу.

Я была счастлива узнать о таком подвижнике, как Бойко, который своими травами спасает людям жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Но! Опасайтесь подделок! Истинное лечение по системе «Живица» только по адресу:

129223, Москва, пр. Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон «Здоровье», центр «Живица».

Тел.: 8(495)988-89-28, 8(499)760-24-32, 8-915-200-555-2, с 11.00 до 18.00 без выходных.

www.givica.ru Татьяна Абрамова

Лиц. Серия МДКЗ № 18244/9703

В ЛЕС, НА ДАЧУ, НА КУРОРТ С ДАВНИХ ПОР БЕРЕТ НАРОД – ЭУБИКОР®!

Лето, прекрасная пора! И долгожданное время отдыха!

Кто-то собирается на дачу, кто-то отдохнуть на море, а кто-то разок-другой выберется на природу.

Однако не следует забывать и о здоровье!

Ведь дальние поездки – это смена привычной обстановки, пищи, воды, режима питания. А если сюда добавить недожаренные шашлыки, плохо вымытые овощи и фрукты, молочные и мясные продукты, условия и сроки хранения которых, мягко говоря, не всегда соблюдаются, пирожки, купленные с рук, сок, который постоял открытым на солнце пару дней и т.д.

Все это может стать причиной серьезных расстройств пищеварения, пищевых отравлений и других проблем со здоровьем.

Но ничто не испортит Ваш отдых, если Вы будете соблюдать правила гигиены и пищевого поведения, а также подстрахуетесь и возьмете с собой **ЭУБИКОР®**.

Почему?

Потому что ЭУБИКОР® способствует:

1. мягкой адаптации организма к смене климата, воды, режима питания;
2. устранению нарушений в работе желудочно-кишечного тракта (запор, диарея, изжога, отрыжка, тошнота, тяжесть и вздутие живота);
3. укреплению иммунитета, повышению сопротивляемости организма острым респираторным и кишечным инфекциям;
4. снижению риска проявлений различных аллергических реакций;
5. снижению риска обострения хронических заболеваний.

Относитесь серьезно к своему здоровью. Поверьте, жизнь без дисбактериоза – намного приятней! Будьте здоровы!

Искренне желаем вам приятного отдыха!

Представительства ООО «ВАЛМЕД»:

г. Санкт-Петербург	**8 (812) 764-54-33**
г. Москва	**8 (916) 215-30-77**
г. Ростов	**8 (988) 570-23-98**
г. Н. Новгород	**8 (910) 898-89-35**

ЭУБИКОР® EUBICOR®

ВАЛМЕД®

Св-о о гос. рег-и: № 77.99.11.3.У.7979.8.09 от 26.08.2009

Спрашивайте в аптеках

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ

ПЛОХО ПОСЛЕ ИНФАРКТА

В 2007 году был инфаркт, и вот до сих пор никак не поправлюсь. Лечилась все это время только таблетками, а толку нет, лишь прибавилось еще несколько болезней. Я слышала про лечебную траву астрагал, но у нас в городе ее нет. Чем еще лечить мою болезнь? Люди добрые, буду очень благодарна за помощь.

Адрес: Шишкиной Людмиле Федоровне, 432023, г. Ульяновск, ул. Опытная, д. 5, кв. 9

ТРОЙНИЧНЫЙ НЕРВ ДАВНО ТРЕВОЖИТ

Пишет вам одинокий работающий пенсионер, мне 60 лет. Вот уже несколько лет меня тревожит болезнь тройничного нерва. Приходится лечиться раз в году, чтобы спокойно жить. Но хотелось бы излечиться навсегда. Прошу откликнуться тех, у кого было аналогичное заболевание. Буду рад переписке и знакомству с людьми моего возраста.

Адрес: Орехову Николаю Михайловичу, 614066, г. Пермь, ул. 9 Мая, д. 18, кв. 64

БЕСПОКОЯТ ТРИ БОЛЯЧКИ

Сейчас меня особенно беспокоят 3 болячки. Болят руки, началась деформация суставов указательных пальцев.

Без очков (плюс 2,5) не вижу, а в очках болит голова и поднимается артериальное давление. Мучает изжога почти от всех продуктов. А началась она несколько лет назад из-за чая (гастроэнтеролог очень удивился). Надеюсь на ваши советы.

Адрес: Ковалевой И.Н., 403343, Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Серафимовича, д. 1, кв. 21. Тел.: 8-904-416-39-93, 8-919-540-72-81

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПАРАЗИТОВ?

Сыну 4 года, в 3 года начал посещать ясли, где «поймал» лямблии, хламидии. Каждый месяц болеет. От паразитов лечили антибиотиками, и началась аллергия на сладости, пыль, перья. Она сопровождается кашлем, одышкой. Если у ребенка паразиты, они не дают ему нормально жить и расти. Сын постоянно нервный, аппетита не стало, очень похудел. Можно ли вывести паразитов народными средствами? Мне не хочется пичкать ребенка антибиотиками. После этого очень долго не может восстановиться иммунная система. Думаю, если избавиться от паразитов, то организм окрепнет, аллергия уйдет, аппетит вернется и ребенок будет чаще улыбаться.

Адрес: Кутлугильдиной Э., 453203, Башкортостан, г. Ишимбай, ул. Блохина, д. 52, кв. 40

ГЕПАТИТ С

Прошу откликнуться тех, кто вылечил гепатит С народными средствами.

Адрес: Лесниковой Ирине, 674520, Забайкальский край, Оловянненский р-н, п. Ясногорск, мкр-н Советский, д. 1, кв. 12

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ СЫНА?

У сына заикание (логопатия). Сейчас ему 5 лет, а началось все год назад, с маленьких запиночек – до ужасного состояния, так как он еще и постоянно болел простудными заболеваниями (из-за этого прерывается неврологическое лечение). Слышала, что помогают травы, мумие, речевая гимнастика. Буду очень рада любым советам, рекомендациям.

Адрес: Коноваловой Оксане Владимировне, 100124, Узбекистан, г. Ташкент, м-в Феруза, д. 21, кв. 23

БОЛЬШАЯ КИСТА СЕЛЕЗЕНКИ

Сыну 13 лет, у него обнаружили большую кисту селезенки. Кто справился с такой кистой без операции? Очень прошу, помогите советом!

Адрес: Диканской З.В., 223043, Беларусь, Минский р-н, п. Большевик, ул. Южная, д. 11, кв. 51. Тел. (дом.) 504-86-83 (код Минска 8-017)

АРТРИТ, ГАСТРИТ И ГЕПАТИТ

Мне 67 лет, уже 6 лет болею ревматоидным артритом. Болят все суставы, руки, ноги, боль невыносимая. Принимаю гормональные препараты, от таблеток болит желудок. Еще у меня эрозивный гастрит и хронический вирусный гепатит С (неактивный). Даже от дорогих препаратов результат минимальный. Прошу вас, откликнитесь, помогите действенным народным рецептом!

Адрес: Копайло Марии Ильиничне, 623409, Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, ул. Ленина, д. 159, кв. 2

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС И ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ

Внуку 16 лет, волосы на его голове стали выпадать клочьями. Из-за этого он стесняется ходить в школу. Пожалуйста, подскажите эффективное средство для восстановления волос. И помогите вылечить трофические язвы, от которых страдает моя жена в последние 2 года.

Адрес: Фролову Владимиру Петровичу, 187406, Ленинградская обл., г. Волхов, ул. Калинина, д. 19А, кв. 8

ЗРЕНИЕ БЫСТРО УХУДШАЕТСЯ

Мне 37 лет, проблема с глазами, зрение ухудшается с каждым годом. Левый глаз часто болит, слезится и краснеет, особенно по ночам. Точного диагноза не знаю, но ставили миопию и внутриглазное давление. Глаз видит плохо, все двоится.

Помогите советом, если кто сталкивался с этим и вылечился! Как спасти глаза или облегчить боль? Также прошу откликнуться тех, кто знает, как справиться с вегето-сосудистой дистонией, перепадами давления. Благослови вас всех Господь!

Адрес: Колокольцевой Татьяне, 353309, Краснодарский край, ст. Холмская, ул. К. Маркса, 28А

ТРЕМОР РУК И ГОЛОВЫ

Уже много лет я борюсь со своею болезнью, с тремором рук и головы. Лечилась, но все напрасно. Мне 27 лет. Стараюсь не отчаиваться. Знаю, что другим, может быть, даже хуже, чем мне. Но так хочется поправиться, иметь семью! Очень прошу откликнуться тех, кто столкнулся с таким недугом. Адрес сообщу по телефону (смс).

Ксения, тел. 8-908-787-20-30

ДИВЕРТИКУЛЕЗ И ДИАБЕТ

Мне 65 лет, уже 15 лет страдаю болезнью кишечника, сплошные запоры. В больнице признали дивертикулез. Лекарства, в том числе и слабительные, не помогают. Операции боюсь, так как у меня диабет 2-й степени. Пожалуйста, помогите мне!

Адрес: Зуй Людмиле Евгеньевне, 303025, Орловская обл., Мценский р-н, д. Протасово

ПОМОГИТЕ ДЕТЯМ!

Пишет вам мать двоих детей. Мне 34 года, младшему 2 года, старшей дочке Диане 12 лет. Отец Дианы умер, он служил под Чернобылем, и на дочери

это сказалось. Она облысела, диагноз алопеция и врожденный порок сердца. Мне ее так жалко, но я не знаю, как помочь. Жили с ее отцом в гражданском браке, и помощи теперь никакой. Потом я вышла замуж. У мужа хроническая пневмония. Сейчас у нас даже жилья своего нет, работы в деревне тоже нет, и помощи ждать не от кого. Если у кого в городах остались детские вещи, игрушки, если зря пропадает добро и есть возможность выслать моим детям, будем вам очень благодарны. Старшей дочери, если можно, пришлите, пожалуйста, парик. Дети в школе над ней смеются, а я хочу, чтобы она у меня была, как принцесса.

Адрес: Николаевой Эльвире Васильевне, 452980, Башкортостан, Балтачевский р-н, д. Тибилево

НАДЕЮСЬ НА ВАШУ ОТЗЫВЧИВОСТЬ

Подскажите, пожалуйста, народные средства для лечения моих болезней: полипа матки, узлов на щитовидной железе, кисты мозга. Мне 70 лет. Очень надеюсь на доброту, отзывчивость читателей и желаю всем здорового долголетия.

Адрес: Бровихиной Надежде Михайловне, 125493, г. Москва, ул. Авангардная, д. 14, корп. 1, кв. 85

БОРОДАВКА НА ЯЗЫКЕ

У мамы образовалась бородавка на языке. Врачи сказали, что чистотелом ее нельзя лечить, так как можно потерять вкусовые ощущения. Прошу вас посоветовать народные средства, если такие есть.

Адрес: Яковлевой Галине Павловне, 628306, Тюменская обл., г. Нефтеюганск, 14-й мкр-н, д. 37, кв. 48

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Внучке 12 лет, у нее бронхиальная астма. Весной и осенью сильные приступы, зимой более-менее. От гормональных препаратов она набирает вес (уже 60 кг). Даже не знаю, как с этим бороться. На травы у нее аллергия, зрение падает, перебои с сердцем, с легкими тоже не все в порядке. Не по моей вине девочка вот так страдает. Пожалуйста, посоветуйте хороший рецепт от астмы! И, может, у кого-то остались детские вещи? Тогда сообщите, пожалуйста, в письме. Мы будем рады любой помощи. Девочка растет быстро, и я не успеваю покупать ей одежду (живем на мою пенсию).

Адрес: Бирюковой Наталье Олеговне, 665703, Иркутская обл., г. Братск-3, а/я 81

КТО ПОБЕДИЛ СКЛЕРОДЕРМИЮ?

Мне 28 лет, обнаружили склеродермию (очаг на ноге). Прошу откликнуться людей, которые смогли победить эту болезнь. Напишите, пожалуйста, эффективные рецепты. Очень прошу вас откликнуться.

Адрес: Мерзловой Э.А., 422370, Татарстан, г. Тетюши, ул. Спортивная, 13

ДЫШАТЬ МЕШАЮТ АДЕНОИДЫ

Подскажите, пожалуйста, чем лечить аденоиды! Девочке 3 года, дышит ртом. Очень прошу нам помочь.

Адрес: Подугольниковой Наталье Юрьевне, 398024, г. Липецк, ул. Верхняя, д. 9

ПОДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ!

Сыну 23 года. Когда ему исполнилось 6 лет, у него заболели ноги, опухли коленки, и врачи поставили диагноз ревматизм. Лечили в различных больницах, а в 17 лет поставили диагноз болезнь Бехтерева (анкилозирующий спондилоартрит). Сын продолжает лечиться, но улучшений не видно. Может, кто-нибудь из читателей сталкивался с такой болезнью и подскажет, что делать дальше? Очень жду ваших писем.

Адрес: Мельниковой Надежде, 180304, Узбекистан, Кашкадарьинская обл., г. Гузор, ул. М. Неккадамов, д. 15

ГАСТРИТ И ЭНДОМЕТРИОЗ

Замучил эрозивный гастрит. Только подлечусь – и через 2-3 месяца все сначала. И таблетки пью, и травки, а толку, в общем-то, нет. Если кто-то избавился навсегда от этого недуга, напишите, буду очень благодарна!

Еще у моей знакомой признали эндометриоз. Как избавиться от такой напасти?

Адрес: Кузнецовой Н.М., 443017, г. Самара, пер. Виражный, д. 7

ПРОШУ СОВЕТА

У дочки появился рубец на месте маленького прыщика в области груди, где обычно висит кулон. Прыщик в свое время не до конца был выдавлен. Врачи говорят, что ничего сделать нельзя. Но рубец растет потихоньку, уже 0,5 на 2 см, красного цвета, порой зудит. Может, народные средства помогут? Дочери 22 года. Очень прошу откликнуться.

Адрес: Ирине, 693021, г. Южно-Сахалинск, п. Луговое, ул. Красная Речка, д. 40, кв. 2

ЧЕМ ВЫ ЛЕЧИЛИСЬ?

Прошу читателей поделиться своим опытом лечения дивертикулы мочевого пузыря, гемангиомы на 5-м позвонке, эмфиземы легких.

Адрес: Бровихину Юрию Ивановичу, 125493, г. Москва, ул. Авангардная, д. 14, корп. 1, кв. 85



Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 11.00 до 19.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №10 (195)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 05.05.2010.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 669 000 экз.
Заказ № ТД-1683 Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «PhotoXPress», «РИА Новости».

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.



...Долголетие – это сохранение сосудов. Человек настолько стар, насколько постарели его сосуды.
"Лечение без лекарств", Поль Брэгг

Дорогой друг, подумайте и ответьте, согласны ли вы со следующими утверждениями?

1. Я хочу иметь сильное сердце и чистые сосуды. ☑
2. Я хочу привести в норму давление. ☑
3. Да, мне нужно снизить уровень холестерина. ☑
4. Есть необходимость снизить сахар в крови. ☑
5. Еще хотелось бы укрепить иммунитет. ☑
6. Хочу ощутить необыкновенный прилив сил и никогда не чувствовать усталости. ☑

ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАМ ПОДЛИННЫЙ ПРОДУКТ МАРАЛОВОДСТВА ГОРНОГО АЛТАЯ ПРЯМО ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!

ГЕМАХОЛ™

АКТИВНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ, РАЗРАБОТАННЫЙ СИБИРСКИМИ УЧЕНЫМИ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАШЕГО СЕРДЦА

...Не имеет значения, сколько лет вы прожили. Гораздо важнее, насколько чисты ваши сосуды и кровь. Лучшие кардиологи мира справедливо считают, что проблемы с сердцем можно предупредить. Крепкое, здоровое, нестареющее сердце – поверьте, вы его заслужили!

...ХОТИТЕ С ЛЕГКОСТЬЮ ПОДНИМАТЬСЯ ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ? НЕ УСТАВАЯ, РАБОТАТЬ В ОГОРОДЕ? С РАДОСТЬЮ ЗАНИМАТЬСЯ ХОЗЯЙСТВОМ? ВЫБЕРИТЕ ГЕМАХОЛ, ПОТОМУ ЧТО ВСЕГО ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ ВАШЕ СЕРДЦЕ ОЖИВЕТ И СТАНЕТ ЕЩЕ КРЕПЧЕ !

В КАЖДОЙ ПОСЫЛКЕ ПРЯМО ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ! БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ПАНТОВОГО ОЛЕНЕВОДСТВА ГОРНОГО АЛТАЯ

Заказывайте ГЕМАХОЛ по специальной цене прямо сейчас!
По телефону и факсу: (3854) 32-68-28
Или письмом: ПАНТОПРОЕКТ, 659300 Алтайский край, г. Бийск, ул. Льва Толстого, 150
Интернет-магазин: **www.pantoproject.ru**
Доставка по всей России наложенным платежом.
Не является лекарством. Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.
Предложение действует до 31 августа 2010 года.

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА, май 2010

БЛАНК ЗАКАЗА

Я заказываю ГЕМАХОЛ, чтобы укрепить сердце и сохранить его здоровым!

Количество флаконов (42 капсулы в каждом) – ________ шт. **ВСЕГО ПО 295** руб. за флакон

Ф.И.О.____________________________

____

Почтовый адрес____________________________

____

____

Контактный телефон____________________________

* Сумма наложенного платежа составляет 5-8% от суммы заказа

ВНИМАНИЕ! НА ПОЛНЫЙ КУРС ПРИЕМА ПОТРЕБУЕТСЯ 2 ФЛАКОНА
ОГРН ООО ТК ПАНТОПРОЕКТ 1072204017710 СбГР № 77.99.23.3.У.5325.6.06 от 20.06.2006

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

МОСКВА (499) 130-98-48, (495) 621-7354, 726-62-64, **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ** (812) 927-9922, 572-18-51, 572-18-57, 323-47-18, 444-32-37, **БАРНАУЛ** (3852) 69-19-44 22-94-48, 8-909-505-8077, 8-923-642-8646, **БЕЛОВО** 8-903-946-2290; **БИРОБИДЖАН** (42622) 2-95-15; **ВЛАДИВОСТОК** 8-914-792-1909, (4232) 75-09-95, 69-80-06; **ВОЛГОГРАД** 8-902-314-7514, **ВОРОНЕЖ** (4732) 32-07-09, 8-920-411-0998, **ЕКАТЕРИНБУРГ** (343) 372-52-09; **ЖЕЛЕЗНОВОДСК** 8-905-414-22-66; **ИЖЕВСК** 8-909-066-6361, **КАЗАНЬ** 8-917-880-6986; **КАЛИНИНГРАД** (4012) 75-02-68, 8-911-488-4307; **КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ** (3439) 34-01-08; **КЕМЕРОВО** 8-905-960-2767; **КРАСНОДАР** 8-928-405-4568, **КРАСНОЯРСК** (391) 201-90-26, **КУЙБЫШЕВ** (38362) 63-438, **НАХОДКА** (4236) 77-27-08; **НИЖНЕВАРТОВСК** (3466) 87-13-67, 61-32-90 **НИЖНИЙ НОВГОРОД** (831) 433-60-01; **НОВОАЛТАЙСК** 8-903-990-8843; **НОВОКУЗНЕЦК** (3843) 46-35-55, 71-74-24, 35-37-35, 76-56-56; **НОВОСИБИРСК** 8-913-913-6886, (383) 276-3533; **НОРИЛЬСК** (3919) 32-13-54; **ОМСК** (3812) 36-44-83, 31-05-17, 31-98-90, 31-46-07; **ПРОКОПЬЕВСК** (3846) 61-43-48; **САМАРА** (846) 269-1132; **СУРГУТ** (3462) 678-216, 50-11-37; **ТОЛЬЯТТИ** (8482) 555-960, 72-74-13; **ТОМСК** (3822) 64-62-22, 8-923-405-6175; **ТЮМЕНЬ** 8-950-488-5366; **УЛЬЯНОВСК** (9510) 94-23-88, 8-927-273-1507; **ХАНТЫ-МАНСИЙСК** 8-950-504-4444, (346-73) 29-677; **ЧЕЛЯБИНСК** (351) 905-5077. **КАЗАХСТАН: АЛМАТЫ** (727) 269-68-92. **БЕЛАРУСЬ: МИНСК** 296-900-959